

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran indeks massa tubuh remaja di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta. Kesimpulan dari penelitian ini adalah

1. Sebagian besar responden merupakan siswi dengan umur 13 tahun, yaitu (52,6%), pekerjaan orang tua sebagai wiraswasta/pedagang (39,7%), kebiasaan sarapan kategori selalu sarapan (42,3%), dengan aktifitas fisik kategori ringan, (70,5%), lama menstruasi kategori 7 hari (64,1%) dan volume menstruasi kategori 3 X ganti pembalut/hari (66,57%).
2. Persentase status anemia kategori tidak anemia 41,0%
3. Persentase status anemia kategori anemia ringan sekali 23,1%
4. Persentase status anemia kategori anemia ringan 19,2%
5. Persentase status anemia kategori anemia sedang 12,8%
6. Persentase status anemia kategori anemia berat 3,8%

B. Saran

1. Bagi Siswa

Diharapkan dari hasil penelitian ini, para siswi yang memiliki riwayat anemia ringan, sedang dan bahkan berat untuk lebih berusaha melakukan pola hidup yang sehat, seperti tidak terlalu beraktifitas yang lebih, sarapan setiap akan

sekolah, lebih banyak makan-makannan yang mengandung zat besi seperti sayuran dan daging.

2. Bagi Tempat Penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian, maka pihak akademi sekolah di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta, disarankan dapat lebih mengoptimalkan program penyuluhan atau program pendidikan kesehatan reproduksi terhadap anak didiknya sehingga dapat mencegah terjadinya anemia pada remaja dan proses belajar mengajar lebih optimal, selain itu lebih untuk siswi yang sudah terindikasi memiliki riwayat anemia diharapkan lebih diperhatikan sehingga dapat mencegah sesuatu yang tidak diinginkan seperti pingsan attau lemas saat kegiatan belajar mengajar.

3. Bagi Orang Tua

Perlu diperhatikan ketersediaan sarapan yang bergizi seimbang dirumah agar anak memiliki kebiasaan sarapan sebelum berangkat sekolah sehingga dapat mendorong kemampuan berfikir dan memiliki energi yang cukup untuk memulai aktivitasnya.

4. Bagi Stikes A Yani

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan mengenai tentang Kejadian anemia remaja.

5. Bagi Peneliti

Diharapkan dari hasil penelitian ini, peneliti akan lebih mampu mengembangkan dan menerapkan ilmu yang telah diberikan dan diterima

dalam rangka pengembangan kemampuan diri dan sebagai syarat dalam menyelesaikan studi di Stikes A. Yani Yogyakarta..

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dari hasil penelitian ini, peneliti lain terutama yang mengambil tema tentang anemia dapat dijadikan sebagai sumber pustaka serta informasi tambahan sehingga mampu melengkapi dan menambah khasanah keilmuan kebidanan.

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA