

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja putri di MAN 1 Metro tahun 2025 maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Proporsi anemia yaitu 43,2%.
2. Proporsi pola makan dengan pola makan tidak baik yaitu 46,9%.
3. Proporsi pola menstruasi dengan pola menstruasi tidak normal yaitu 45,7%.
4. Ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN 1 Metro.
5. Ada hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN 1 Metro.

B. Saran

Berdasarkan simpulan dari hasil penelitian hubungan pola makan dan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN 1 Metro, maka penulis akan memberikan saran yang mungkin akan digunakan sebagai bahan pertimbangan.

1. MAN 1 Metro

Peneliti berharap sekolah dapat meningkatkan kerjasama dengan puskesmas atau tenaga kesehatan khususnya bidan untuk pemantauan kesehatan dan pemberian tablet tambah darah secara rutin kepada siswa melalui kegiatan UKS dan dapat memberikan edukasi tentang pentingnya pola makan yang baik bagi remaja putri dan memberikan informasi tentang pola menstruasi yang normal untuk meningkatkan kesadaran siswa. Sekolah juga dapat mengintegrasikan materi kesehatan gizi dan reproduksi dalam kurikulum sekolah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswi tentang kesehatan gizi dan reproduksi.

2. Institut Prodi Kebidanan Metro

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan serta dokumen perpustakaan. Saran yang dapat diberikan bagi institusi Program Studi Kebidanan Metro adalah agar dapat menambah sumber bacaan khususnya buku – buku, dan referensi sebagai bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya serta memperluas wawasan mahasiswi kebidanan Poltekke Program Studi Kebidanan Metro yang berkaitan dengan pola makan dan pola menstruasi.

3. Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap penelitian selanjutnya dapat mengembangkan lebih lanjut serta mengkaji variabel lain dengan cara menambah sampel yang lebih banyak atau juga dapat menggunakan desain yang berbeda agar menjadi lebih baik.