

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik siswi SMPK Soverdi Tuban yang diperoleh dari total 43 responden. Terdapat kebiasaan sarapan pagi sebanyak 35 (81,4%) orang, kebiasaan makan makanan cepat saji hanya 7 (16,3%) orang, dan frekuensi makan 3x dalam sehari terdapat 39 (90,6%) orang.
2. Siswi SMPK Soverdi Tuban terdapat 40 (93%) orang kadar hemoglobin normal dan hanya 3 (7%) orang kadar hemoglobin rendah.
3. Siswi SMPK Soverdi Tuban memiliki kadar hemoglobin yang normal dengan karakteristik kebiasaan sarapan 33 (76,7%) orang, makan makanan cepat saji 7 (16,3%) orang, dan frekuensi makan 3x dalam sehari 38 (88,3%) orang. Sedangkan untuk kadar hemoglobin rendah berdasarkan sarapan 2 (4,7%) orang, makan makanan cepat saji 0 (0%) orang, dan frekuensi makan 3x dalam sehari 1(2,3%)

B. Saran

1. Kepada siswi SMPK soverdi, diharapkan bisa diperhatikan pola makan seperti sarapan pagi, frekuensi makan, dan makan makanan cepat saji agar tercegah dari anemia.
2. Kepada pihak sekolah, diharapkan memberikan Informasi dan edukasi kepada para siswi terutama siswi SMPK Soverdi Tuban untuk menerapkan pola hidup sehat agar tercegah dari anemia.

3. Kepada peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini bisa dijadikan salah satu bahas referensi untuk penelitian selanjutnya yang lebih mendalam.