

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan konsumsi makanan instan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Desa Sumerta Denpasar Timur, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden didapatkan paling banyak pada usia 17-21 tahun yang termasuk kategori remaja lanjut dengan persentase 94,4%. Frekuensi konsumsi makanan instan responden remaja putri, sebagian besar termasuk kedalam kategori sering ($>4x$ /bulan dengan presentase 69,4%.
2. Frekuensi kadar hemoglobin remaja putri yang mengonsumsi makanan instan, sebagian besar mengalami anemia sedang (kadar hemoglobin 8,0 – 10,9 gr/dL) dengan persentase 41,7%.
3. Hasil uji chi-square menunjukkan bahwa nilai signifikansi probabilitas (p-value) adalah 0,002. Karena nilai probabilitas (0,002) lebih kecil dari tingkat signifikansi α (0,05), ini mengindikasikan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi mengonsumsi makanan instan dengan dengan kejadian anemia pada remajaputri di desa Sumerta Denpasar Timur

B. Saran

1. Disarankan bagi UPTD Puskesmas I Denpasar Timur untuk meningkatkan edukasi melalui program penyuluhan mengenai pentingnya menjaga pola makan yang sehat dan seimbang. Sehingga mendorong para remaja putri untuk mengurangi konsumsi makanan instan dan meningkatkan asupan

makanan alami yang kaya akan zat besi, folat, dan vitamin B12, seperti daging, ikan, sayuran hijau, kacang-kacangan, dan buah-buahan agar para remaja dapat terhindar dari penyakit kekurangan gizi seperti anemia.

2. Remaja khususnya remaja putri, disarankan untuk makan makanan yang kaya akan nutrisi, termasuk zat besi, folat, dan vitamin B12. Batasi asupan makanan instan yang cenderung rendah nutrisi.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi makanan instan pada remaja.

