

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian sistematik yang dilakukan tentang hubungan antara status anemia, asupan zat besi, persepsi citra tubuh dan kebiasaan sarapan pagi pada remaja putri, maka di ambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan kajian dilakukan terhadap 15 artikel dapat ditaksir proporsi anemia remaja putri berkisar antara 13% (9 sampel) dari 72 sampel hingga 63,8% (37 sampel) dari 58 sampel yang ada.
2. Berdasarkan kajian dilakukan terhadap 15 artikel ditaksir proporsi asupan zat besi remaja putri berkisar antara 2,90% (2 sampel) dari 70 sampel dengan kategori ringan hingga 95,70% (67 sampel) dari 70 sampel dengan kategori kurang.
3. Berdasarkan kajian dilakukan terhadap 7 artikel dapat ditaksir proporsi persepsi citra tubuh yang negatif atau sangat tidak puas berkisar antara 3,75% (3 sampel) dari 80 sampel hingga 48,6% (34 sampel) dari 70 sampel yang ada.
4. Berdasarkan kajian dilakukan terhadap 8 artikel dapat ditaksir proporsi yang tidak melakukan kebiasaan sarapan pagi berkisar antara 13,8% (8 sampel) dari 58 sampel hingga 72,1% (83 sampel) dari 115 sampel yang ada.
5. Berdasarkan kajian dilakukan pada 12 artikel yang ditemukan diketahui semua artikel memiliki hubungan antara asupan zat besi dan status anemia, dapat ditaksir proporsi uji statistik dari 12 artikel tersebut yaitu berkisar antara ($p = 0,0001$) sampai ($p = 0,037$).

6. Berdasarkan kajian dilakukan pada 7 artikel yang ditemukan diketahui 2 artikel memiliki hubungan antara persepsi citra tubuh dan status anemia, dengan uji statistik ($p = 0,001$) dan ($p = 0,03$) dan 5 artikel lainnya tidak ada hubungan antara persepsi citra tubuh dan status anemia.
7. Berdasarkan kajian dilakukan pada 7 artikel yang ditemukan, diketahui semua artikel memiliki hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan status anemia. Dapat ditaksir proporsi uji statistik dari 7 artikel tersebut yaitu berkisar antara ($p = 0,000$) sampai ($p = 0,035$).
8. Berdasarkan kajian dilakukan pada 6 artikel yang ditemukan, diketahui semua artikel tidak ada hubungan antara asupan zat besi dan persepsi citra tubuh.
9. Berdasarkan kajian dilakukan pada 6 artikel yang ditemukan, diketahui 1 artikel memiliki hubungan tidak langsung terkait asupan zat besi dan kebiasaan sarapan pagi, sedangkan 5 artikel lainnya tidak terdapat hubungan antara asupan zat besi dan kebiasaan sarapan pagi.

B. Saran

Remaja putri disarankan untuk rutin melakukan sarapan pagi sebelum jam 09.00 pagi mengandung energi protein, vitamin, zat besi, lemak, dan omega 3 yang akan memberikan nutrisi baik untuk perkembangan remaja dan sebaiknya tidak mengkonsumsi teh saat sarapan karena dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh sehingga terhindar dari anemia. Dan disarankan untuk di instansi setiap sekolah memberikan penyuluhan dan arahan mengenai persepsi citra tubuh sehingga remaja dapat menilai secara objektif dan mengenal dirinya sendiri sehingga mengarahkan ke persepsi citra tubuh yang positif.