

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang “Hubungan Asupan Protein, Asupan Zat Besi dan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Usia 12-15 Tahun Di Pondok Pesantren Muhammadiyah Kendal, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden yaitu sebagian besar remaja putri berada pada usia 14 tahun dengan kategori anemia sebesar 27,2%. Sebagian besar remaja putri memiliki asupan protein termasuk kategori kurang dengan presentase yang mengalami anemia sebesar 26,1%. Tingkat asupan zat besi (52,2%) dari 92 remaja putri masuk dalam kategori asupan zat besi kurang dengan 26,1% mengalami anemia. Hasil kuesioner pola makan sebesar 75% memiliki kategori tidak teratur dengan 42% mengalami anemia. Sebanyak 46,7% remaja putri yang mengalami anemia tidak sering mengonsumsi bahan makanan yang merupakan sumber protein. Disisi lain, sebanyak 34,8% remaja putri pada penelitian ini tidak sering mengonsumsi bahan makanan sumber zat besi dan termasuk dalam kategori anemia.
2. Ada hubungan antara asupan protein dengan kejadian anemia pada remaja putri usia 12-15 tahun di Pondok Pesantren Muhammadiyah Kendal ($r: -0.342; p: 0,046$).
3. Ada hubungan antara asupan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri usia 12-15 tahun di Pondok Pesantren Muhammadiyah Kendal ($r: -0,368; p: 0,033$).
4. Tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri usia 12-15 tahun di Pondok Pesantren Muhammadiyah Kendal ($OR : 1,197; 95\%CI : 0,457-3,135, p: 0,810$).
5. Tidak ada hubungan antara frekuensi konsumsi bahan makanan sumber protein dengan kejadian anemia pada remaja putri usia 12-15 tahun di

Pondok Pesantren Muhammadiyah Kendal (OR : 1,279; 95%CI : 0,422-3,878, *p*: 0,784).

6. Ada hubungan antara frekuensi konsumsi bahan makanan sumber zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri usia 12-15 tahun di Pondok Pesantren Muhammadiyah Kendal (OR : 0,144; 95%CI: 0,054-0,385, *p*: 0,000).

5.2 Saran

1. Bagi Remaja Putri di Pondok Pesantren Muhammadiyah Kendal
Diharapkan kepada remaja putri untuk meningkatkan pola makan secara teratur, serta mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi dan protein.
2. Bagi Pengasuh Pondok Pesantren Muhammadiyah Kendal
Diharapkan kepada pengasuh pondok pesantren dapat menganekaragamkan makanan sumber protein hewani.
3. Bagi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kendal Batang
Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan sumber literatur yang berhubungan dengan asupan protein, asupan zat besi dan pola makan pada remaja putri.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Hasil penelitian ini masih banyak kekurangan dikarenakan keterbatasan penelitian. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan peneliti sejenisnya yang dapat mempengaruhi kejadian anemia.