

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian anemia pada remaja putri di Posyandu Remaja Desa Kromong Kecamatan Ngusikan Kabupaten Jombang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kebiasaan konsumsi junk food pada remaja putri di Posyandu Remaja Desa Kromong sebagian besar berada dalam kategori baik, yaitu sebanyak 21 responden. Sementara itu, sebanyak 11 responden memiliki kebiasaan konsumsi junk food dalam kategori cukup dan 13 responden dalam kategori kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden sudah memiliki kebiasaan konsumsi junk food yang relatif baik, meskipun masih terdapat remaja yang perlu meningkatkan pola pemilihan makanan agar lebih sehat dan seimbang.
2. Kejadian anemia pada remaja putri di Posyandu Remaja Desa Kromong menunjukkan bahwa sebanyak 20 responden mengalami anemia sedang, 12 responden mengalami anemia ringan, dan 13 responden tidak mengalami anemia. Dengan demikian, sebanyak 32 responden mengalami anemia ringan sampai sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan yang cukup banyak ditemukan pada remaja putri sehingga diperlukan upaya

pencegahan melalui pemenuhan zat gizi, terutama zat besi, serta pemantauan kesehatan secara berkala.

3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi junk food dengan kejadian anemia pada remaja putri di Posyandu Remaja Desa Kromong Kecamatan Ngusikan Kabupaten Jombang. Hasil uji Spearman Rank memperoleh nilai $r_s = 0,872$ dengan $p\text{-value} < 0,001$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Nilai koefisien tersebut menunjukkan hubungan yang sangat kuat dan positif, yang berarti semakin kurang baik kebiasaan konsumsi junk food, semakin berat kecenderungan kejadian anemia pada responden. Hal ini diperkuat oleh hasil tabulasi silang, yaitu seluruh responden dengan kebiasaan konsumsi junk food kategori kurang (13 responden mengalami anemia sedang).

5.2 Saran

1. Bagi Remaja Putri

Remaja putri diharapkan dapat membatasi frekuensi konsumsi *junk food* dan mulai membiasakan mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang kaya zat besi, protein, vitamin, dan mineral untuk memenuhi kebutuhan nutrisi selama masa pertumbuhan. Selain itu, remaja juga disarankan menerapkan pola hidup sehat dengan rutin mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran tenaga kesehatan serta melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin secara berkala sebagai langkah deteksi dini anemia.

2. Bagi Tenaga Kesehatan dan Posyandu Remaja

Tenaga kesehatan bersama pengelola Posyandu Remaja diharapkan dapat meningkatkan kegiatan promosi kesehatan melalui penyuluhan yang berkesinambungan mengenai bahaya konsumsi *junk food* berlebihan dan pentingnya pencegahan anemia pada remaja putri.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah responden yang lebih besar, wilayah penelitian yang lebih luas, serta menggunakan desain penelitian analitik yang mampu menjelaskan hubungan sebab akibat secara lebih mendalam.

