

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1. Kesimpulan

- 7.1.1. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan remaja putri yang kurang tentang anemia defisiensi besi dengan kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri di SMP Negeri 31 Padang.
- 7.1.2. Tidak terdapat hubungan antara sikap remaja putri yang negative dengan kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri di SMP Negeri 31 Padang.
- 7.1.3. Terdapat hubungan asupan protein yang kurang dengan kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri di SMP Negeri 31 Padang.
- 7.1.4. Terdapat hubungan asupan zat besi yang kurang dengan kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri di SMP Negeri 31 Padang.
- 7.1.5. Tidak terdapat hubungan antara asupan vitamin c yang kurang dengan kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri di SMP Negeri 31 Padang.
- 7.1.6. Tidak terdapat hubungan antara pola menstruasi yang tidak normal dengan kejadian anemia defisiensi besi di SMP Negeri 31 Padang.
- 7.1.7. Faktor yang paling dominan berhubungan dengan kejadian anemia defisiensi besi adalah asupan protein yang kurang. Data kualitatif menunjukkan bahwa akar penyebab kurangnya asupan protein pada remaja putri di SMP Negeri 31 Padang adalah tingginya frekuensi konsumsi *junk food* dan kebiasaan tidak sarapan pagi.

7.2. Saran

- 7.2.1. Diharapkan remaja putri yang kekurangan asupan protein untuk mencukupi kebutuhan konsumsi protein hariannya yaitu 65 g per hari untuk usia 12-14 tahun. Upaya pencegahan juga dapat dilakukan dengan mengurangi konsumsi *junk food* yang cenderung tinggi kalori, lemak dan natrium namun minim zat gizi lain yang dibutuhkan tubuh.
- 7.2.2. Diharapkan remaja putri yang kekurangan konsumsi zat besi untuk mencukupi kebutuhan konsumsi zat besi hariannya yaitu 15 mg per hari untuk usia 12-14 tahun. Remaja putri dapat meningkatkan konsumsi makanan sumber zat besi terutama dari pangan hewani. Upaya lainnya yang dapat dilakukan untuk memenuhi kecukupan zat besi dapat dilakukan dengan suplementasi besi melalui konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) minimal 1 kali dalam 1 minggu.
- 7.2.3. Orangtua yang anaknya mengalami anemia defisiensi besi diharapkan dapat membatasi konsumsi makanan tidak sehat/*junk food* pada anak dan membiasakan anak untuk sarapan pagi dengan menu sarapan sehat di rumah.
- 7.2.4. Perlunya pemantauan kantin sekolah oleh pihak terkait dan penyediaan jajanan sehat sesuai dengan konsep Kantin Sekolah Sehat. Perlunya optimalisasi Program Tablet Tambah Darah (TTD) oleh Puskesmas. Keterlibatan semua pihak sangat diharapkan dalam keberhasilan penurunan prevalensi kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri.