

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan :

1. Rata-rata kadar Hb remaja putri masih di bawah standar WHO 2012 yaitu 11.10 gr/dl.
2. Rata-rata asupan zat besi heme remaja putri yaitu 2.21 mg
3. Rata-rata asupan zat besi non heme remaja putri yaitu 12.77 mg
4. Rata-rata asupan protein remaja putri yaitu 80.77 gr
5. Tidak terdapat hubungan yang bermakna dengan kekuatan sedang positif antara asupan zat besi heme dengan kadar Hb.
6. Terdapat hubungan yang bermakna dengan kekuatan kuat antara asupan zat besi non heme dengan kadar Hb.
7. Terdapat hubungan yang bermakna dengan kekuatan sedang positif antara asupan protein dengan kadar Hb.

6.2 Saran :

1. Perlunya penyuluhan dan pendidikan kesehatan remaja putri di sekolah oleh guru atau pembina kegiatan PMR, khususnya mengenai asupan zat besi, protein dan kadar Hb seperti penyuluhan tentang pemanfaatan bahan makanan daging, ikan, unggas serta buah-buahan yang dapat mempengaruhi penyerapan zat besi dalam tubuh pada saat kegiatan ekstrakurikuler di sekolah sehingga dapat menurunkan status rendahnya kadar Hb pada remaja putri.
2. Mengingat cukup tingginya prevalensi anemia remaja putri pada penelitian ini, untuk itu diharapkan kepada pihak sekolah sebagai fasilitator ke puskesmas dan dinas kesehatan untuk pemberian tablet tambah darah kepada

remaja putri di SMA Negeri 2 Sijunjung kabupaten Sijunjung sebagai bentuk tindakan pencegahan anemia pada remaja putri.



