

## BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1 Kesimpulan

1. Lebih dari separuh remaja putri di SMA N 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung mengalami anemia. Rata-rata kadar Hb responden 11,10 g/dl.
2. Hampir separuh remaja putri di SMA N 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung memiliki citra tubuh (*body image*) negatif.
3. Tidak ada remaja putri di SMA N 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung cukup asupan asam folat, rata-rata asupan asam folat responden sebesar 193,70 µg/hari.
4. Lebih dari separuh remaja putri di SMA N 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung kurang asupan vitamin B<sub>12</sub>. Rata-rata asupan vitamin B<sub>12</sub> responden sebesar 2,18 µg/hari.
5. Terdapat hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan kadar Hb remaja putri di SMA N 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung tahun 2017.
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan asam folat dengan kadar Hb remaja putri di SMA N 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung tahun 2017.
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan vitamin B<sub>12</sub> dengan kadar Hb remaja putri di SMA N 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung tahun 2017.

### 6.2 Saran

#### 1. Bagi Institusi

##### A. Dinas Kesehatan Kabupaten Sijunjung

Dinas Kesehatan disarankan untuk dapat menyusun program pencegahan dan penanggulangan masalah gizi pada remaja, antara lain meliputi : (1) Meningkatkan

upaya promosi gizi untuk remaja dengan sasaran penyuluhan ke sekolah untuk meningkatkan pengetahuan siswi dan meluruskan persepsi yang keliru, (2) Menyediakan sarana penyuluhan yang sesuai karakter remaja misalnya membuat pesan gizi yang menarik perhatian remaja

### **B. Dinas Pendidikan Kabupaten Sijunjung**

Dinas Pendidikan disarankan dapat memasukan materi kesehatan secara umum terkait dengan permasalahan kesehatan pada remaja dalam pembuatan kurikulum sekolah untuk tingkat SMA.

### **C. SMA N 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung**

Sekolah melalui kegiatan UKS diharapkan bisa bekerja sama dengan Puskesmas dalam hal pencegahan anemia pada remaja putri, antara lain dengan pemberian tablet besi pada siswi di sertai dengan penyuluhan mengenai penyebab terjadinya anemia.

#### **2. Bagi Siswi**

Remaja putri diharapkan tidak mengikuti tren-tren mode yang keliru dan mengubah persepsi citra tubuh untuk mengarah kepada citra tubuh (*body image*) yang positif, dengan citra tubuh yang positif remaja tidak membatasi konsumsi makan sehingga tidak kekurangan zat gizi yang diperlukan. Remaja putri juga diharapkan meningkatkan konsumsi makanan kaya asam folat dan vitamin B<sub>12</sub>.

#### **3. Bagi Peneliti**

Pada peneliti selanjutnya, peneliti mengharapkan adanya penelitian lebih lanjut untuk mendapatkan informasi yang lebih mendalam mengenai penyebab anemia pada remaja putri di SMA N 2 Sijunjung Kabupaten Sijunjung Tahun 2017.