

## BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1 Kesimpulan

1. Kurang dari setengah responden yang terjaring mengalami anemia pada remaja putri di SMK Negeri 3 Padang Tahun 2017.
2. Lebih dari setengah responden sering mengkonsumsi makanan cepat saji > 2 kali/minggu, hampir seluruh responden mengkonsumsi makanan cepat saji dengan jumlah 1 porsi sekali makan, dan lebih dari setengah responden memilih jenis makanan cepat saji tradisional.
3. Hampir dari seluruh responden memiliki asupan zat besi kurang dari angka kecukupan gizi.
4. Hampir dari setengah responden sering melewatkan waktu makan, yang mana waktu makan yang sering terlewat ialah sarapan dan makan siang.
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara pola makanan cepat saji berdasarkan frekuensi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 3 Padang Tahun 2017, dan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pola makanan cepat saji berdasarkan jumlah dan jenis dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 3 Padang Tahun 2017.
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara terlewatnya waktu makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 3 Padang Tahun 2017.
7. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 3 Padang Tahun 2017.

## 6.2 Saran

### 1. Bagi Remaja

- a) Remaja dianjurkan untuk meningkatkan konsumsi makanan bergizi terutama zat besi yang bersumber dari produk hewani ataupun nabati seperti daging, ikan atau kacang-kacangan dengan mengkonsumsinya 2-4 porsi perhari sesuai dengan pedoman gizi seimbang.
- b) Remaja dianjurkan untuk sarapan sebelum berangkat sekolah dan membawa bekal ke sekolah agar dapat membiasakan makan dengan pola makan teratur yaitu 3 kali makana pokok dan 2 kali selingan, serta membiasakan diri untuk sarapan setiap hari.
- c) Remaja diharapkan tidak makan bersamaan dengan makanan atau minuman yang menghambat penyerapan zat besi seperti asam oksalat yang terdapat pada sayur kangkung dan tanin yang terkandung dalam teh.

### 2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan memberikan promosi kesehatan mengenai anemia seperti memberikan pengetahuan mengenai anemia pada siswa melalui guru yang mengajar agar membantu menurunkan angka kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 3 Padang Tahun 2017.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperdalam lagi penelitian ini seperti memberikan intervensi berupa pemberian fortifikasi makanan yang mengandung fe (besi), serta dapat melakukan pemeriksaan Hb pada seluruh populasi yang ada sehingga sampel yang didapatkan lebih bervariasi.