

## BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

### 1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 80 remaja putri di SMAN 1 Payakumbuh tahun 2017 dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebanyak 23,8% remaja putri di SMAN 1 Payakumbuh tahun 2017 mengalami anemia.
2. Sebanyak 63,8% remaja putri di SMAN 1 Payakumbuh tahun 2017 memiliki pengetahuan rendah.
3. Sebanyak 75% remaja putri di SMAN 1 Payakumbuh tahun 2017 tidak biasa sarapan.
4. Sebanyak 73% remaja putri di SMAN 1 Payakumbuh tahun 2017 mengonsumsi asupan vitamin C sesuai kebutuhan yang dianjurkan AKG.
5. Tidak terdapat hubungan bermakna ( $p=0,575$ ) antara pengetahuan dengan kejadian anemia remaja putri di SMAN 1 Payakumbuh tahun 2017.
6. Terdapat hubungan bermakna ( $p=0,031$ ) antara kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia remaja putri di SMAN 1 Payakumbuh tahun 2017.
7. Tidak terdapat hubungan bermakna ( $p=1,000$ ) antara rerata asupan vitamin C dengan kejadian anemia remaja putri di SMAN 1 Payakumbuh tahun 2017.

### 1.2 Saran

1. Bagi remaja

Remaja dianjurkan meningkatkan pengetahuan, terutama pengetahuan hubungan mengonsumsi teh dengan kejadian anemia dan faktor lain yang dapat menyebabkan terjadinya anemia disertai perubahan perilaku, seperti rutin melaksanakan sarapan, dan memperhatikan asupan zat gizi yang sehat dan yang menghambat penyerapan zat gizi, makanan beragam dan sesuai dengan kebutuhan tubuh agar terhindar dari anemia serta penyakit lainnya. Sebaiknya remaja putri mengonsumsi makanan yang bersumber dari protein nabati ataupun hewani, konsumsi sayuran hijau dan buah yang beragam untuk memenuhi 26mg zat besi per hari, 65mg vitamin C untuk remaja berusia 13-15 tahun, dan 75mg vitamin C untuk remaja berusia 16-18 tahun. Selain itu remaja menghindari konsumsi makanan bersamaan dengan minuman yang dapat menghambat penyerapan zat gizi besi seperti kopi, dan teh.

## 2. Bagi pihak sekolah

Diharapkan kepada pihak sekolah untuk memberikan edukasi serta promosi kesehatan mengenai anemia kepada seluruh murid dan orang tua. Dengan adanya promosi kesehatan ini diharapkan orang tua dan anak sama-sama bisa memiliki pengetahuan tinggi dan merubah perilaku kesehatan menjadi lebih baik untuk menurunkan resiko anemia.

## 3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan meneliti variabel lain seperti asupan protein, kualitas asupan, makanan pantangan pantangan, dan konsumsi kopi dengan kejadian anemia. Serta mengkaji lebih dalam tentang kejadian anemia untuk menghindari resiko buruk kedepannya.