

## BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

### 1.1 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara asupan zat besi,dan asupan asam folat dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 3 Padang Tahun 2018 maka dapat disimpulkan, sebagai berikut:

1. Sebagian besar remaja putri mengalami anemia.
2. Sebagian besar remaja putri memiliki asupan zat besi kurang dari anjuran AKG 2013.
3. Sebagian besar remaja putri memiliki asupan asam folat kurang dari anjuran AKG 2013.
4. Rata-rata asupan tanin remaja putri sekitar  $2,53 \pm 5,72$ mg.
5. Rata-rata asupan asam fitat remaja putri, yaitu  $3,05 \pm 8,01$  mg.
6. Sebagian besar remaja putri mengalami riwayat infeksi cacingan dan malaria.
7. Terdapatnya hubungan yang tidak bermakna antara asupan zat besi dengan kejadian anemia remaja putri di SMK Negeri 3 Padang
8. Terdapatnya hubungan bermakna antara asupan asam folat dengan kejadian anemia remaja putri di SMK Negeri 3 Padang
9. Terdapatnya hubungan yang tidak bermakna antara faktor confounding (asupan tanin,dan riwayat penyakit infeksi) dengan kejadian anemia remaja putri di SMK Negeri 3 Padang. Sedangkan terdapatnya hubungan

bermakna antara faktor *confounding* (asupan asam fitat) dengan kejadian anemia di SMK Negeri 3 Padang.

10. Terdapatnya hubungan yang tidak bermakna antara asupan zat besi, dan asam folat dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri Padang setelah dikontrol faktor *confounding*, yaitu tanin, asam fitat, dan riwayat penyakit infeksi.

## 1.2 Saran

Penelitian ini disarankan bagi:

1. Siswi SMK Negeri 3 Padang

Dianjurkan kepada siswi lebih memperhatikan asupan makanan yang akan dikonsumsi. Lebih sering mengonsumsi sayur hijau, seperti bayam, kangkung, labu siam, daun singkong, dan sayuran hijau lainnya yang mengandung asam folat. Mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi selain ikan, seperti hati, dan daging merah. Dianjurkan konsumsi makanan yang mengandung fitat, seperti kacang-kacangan bersamaan dengan konsumsi makanan mengandung vitamin C dan protein, seperti jeruk, tomat, jambu biji, dan daging merah agar zat besi yang terdapat dalam kacang-kacangan dapat diserap dengan baik.

2. Sekolah SMK Negeri 3 Padang

Dianjurkan kepada guru agar dapat bekerjasama dengan pihak puskesmas untuk memberikan pengetahuan tentang anemia kepada siswi dengan adanya program penyuluhan yang dilakukan di UKS sekolah.

3. Puskesmas Padang Pasir

Dianjurkan kepada pihak puskesmas untuk dapat mengadakan program pemberian TTD kepada semua siswi di SMK Negeri 3 Padang setiap minggu.

#### 4. Penelitian selanjutnya

Dianjurkan pada penelitian selanjutnya meneliti variabel-variabel zat *inhibitor* yang lain dan zat *enhancer* zat besi sebab kedua zat ini berpengaruh terhadap anemia. Meneliti variabel riwayat penyakit infeksi cacangan dan malaria dianjurkan berdasarkan diagnosa dokter, dan pemeriksaan di laboratorium agar hasil yang didapatkan lebih akurat

