

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan yaitu Pengaruh Pemberian *Cookies* Pelangi Ikan Gaguk (*Arius Thalassinus*) terhadap asupan makro dan mikro nutrien pada remaja putri dengan anemia didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat perbedaan rata-rata asupan Makro dan Mikro nutrien (asupan energi, protein, karbohidrat, zat besi, vit. B12, folat dan zink) sebelum dan setelah diberikan *cookies* Pelangi Ikan Gaguk (*Arius thalassinus*) pada anemia remaja putri.
2. Terdapat perbedaan rata-rata kadar hemoglobin sebelum dan setelah diberikan *cookies* Pelangi Ikan Gaguk (*Arius thalassinus*) pada anemia remaja putri.
3. Terdapat penurunan kejadian anemia sebelum dan setelah diberikan *cookies* Pelangi Ikan Gaguk (*Arius thalassinus*) pada anemia remaja putri..

7.2 Saran

1. Peneliti menyarankan kepada remaja putri SMPN15 Bengkulu untuk menjaga pola asupan makan harian.
2. Peneliti menyarankan kepada remaja putri SMPN 15 Bengkulu rata-rata kadar hemoglobin sebelum dan setelah pemberian *cookies* ikan gaguk untuk mempertahankan kadar hemoglobin agar tidak terjadinya penurunan.
3. Peneliti menyarankan kepada remaja putri SMPN 15 Bengkulu agar selalu memperhatikan hal yang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin sehingga penurunan kejadian anemia bisa dipertahankan.