

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

- 5.1.1 Konsumsi pada remaja putri yang masuk ke dalam kategori cukup yaitu protein sebesar 47,7%, vitamin B<sub>6</sub> 63,2%, vitamin B<sub>12</sub> 21,1%, asam folat 56,6%, zat besi 38,2%, vitamin C 51,3%, vitamin A 64,5% dan vitamin E 22,4%.
- 5.1.2 Ada hubungan konsumsi protein dengan kejadian anemia pada remaja putri ( $p=0,000$  dengan  $OR=45,33$ )
- 5.1.3 Ada hubungan konsumsi vitamin B<sub>6</sub> dengan kejadian anemia pada remaja putri ( $p=0,032$  dengan  $OR=3,22$ )
- 5.1.4 Ada hubungan konsumsi vitamin B<sub>12</sub> dengan kejadian anemia pada remaja putri ( $p=0,011$  dengan  $OR=6,067$ )
- 5.1.5 Ada hubungan konsumsi asam folat dengan kejadian anemia pada remaja putri ( $p=0,000$  dengan  $RR=8,6$ )
- 5.1.6 Ada hubungan konsumsi zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri ( $p=0,000$  dengan  $OR=103,6$ )
- 5.1.7 Ada hubungan konsumsi vitamin C dengan kejadian anemia pada remaja putri ( $p=0,006$  dengan  $OR=4,2$ )
- 5.1.8 Ada hubungan konsumsi vitamin A dengan kejadian anemia pada remaja putri ( $p=0,017$  dengan  $OR=3,75$ )
- 5.1.9 Ada hubungan konsumsi vitamin E dengan kejadian anemia pada remaja putri ( $p=0,006$  dengan  $OR=6,8$ )

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Remaja Putri

Pada remaja putri perlu meningkatkan konsumsi makanan seperti kacang-kacangan, tahu, tempe, daging sapi, hati ayam, hati sapi, ubi, ikan, buah-buahan dan sayur-sayuran.

### 5.2.2 Sekolah

Sebagian siswa masih mengalami anemia, sehingga diperlukan adanya usaha dari sekolah untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang pemilihan makanan yang baik untuk mencegah terjadinya anemia dengan memberikan materi anemia melalui mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

### 5.2.3 Dinas Kesehatan dan Puskesmas

Bagi Dinas Kesehatan dan Puskesmas disarankan untuk meningkatkan kerjasama terutama bidang kesehatan di sekolah untuk menanggulangi anemia dan mencegahnya sedini mungkin dengan program seperti penyuluhan/ sosialisasi kesehatan.

### 5.2.4 Peneliti Lain

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang belum diteliti dalam penelitian ini dan menggali lebih dalam lagi terhadap faktor risiko yang paling berpengaruh terhadap kejadian anemia.

