

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

1. Subjek penelitian yang mengalami anemia sebesar 42,5 %.
2. Tingkat kecukupan protein pada subjek penelitian dikategorikan cukup berdasarkan AKG sebanyak 55 %.
3. Tingkat kecukupan vitamin C pada subjek penelitian dikategorikan cukup berdasarkan AKG sebanyak 97,5 %.
4. Tingkat kecukupan zat besi (Fe) pada subjek penelitian dikategorikan cukup berdasarkan AKG sebanyak 0 %.
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecukupan protein dengan kadar Hemoglobin.
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecukupan vitamin C dengan kadar Hemoglobin.
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecukupan zat besi (Fe) dengan kadar Hemoglobin.

5.1 SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecukupan protein, vitamin C dan zat besi (Fe) dengan kadar hemoglobin pada siswi Sekolah Usaha Perikanan Menengah (SUPM) Negeri Tegal, maka disarankan perlunya meningkatkan asupan protein, vitamin C dan zat besi (Fe), yaitu antara lain dengan cara :

1. Pembuatan siklus menu 10 + 1 hari pada penyelenggaraan makan dengan bahan makanan yang lebih bervariasi. Hal tersebut akan membuat subjek tidak merasa bosan dan menghabiskan makanan yang disediakan.
2. Perlunya perbaikan standart porsi pada penyelenggaraan makan dengan pengawasan secara rutin oleh ahli gizi atau pihak yang bertanggung jawab dalam penyelenggaraan makan di SUPM Negeri Tegal.
3. Perlunya pemberian makanan / minuman tambahan sebagai selingan dengan waktu pemberian diantara waktu makan dengan menu yang padat gizi seperti pemberian jus buah, susu dan olahannya, bubur kacang hijau, roti isi daging / ayam, dan lain-lain
4. Perlunya penyuluhan dan pendidikan kesehatan remaja putri di SUPM Negeri Tegal yang dilakukan secara rutin oleh pihak sekolah bekerja sama dengan dinas kesehatan terkait dengan materi tentang kesehatan remaja putri khususnya mengenai anemia, pencegahan dan dampak anemia bagi kesehatan.
5. Perlunya pemberian tablet tambah darah secara rutin pada siswi SUPM Negeri Tegal oleh pihak sekolah bekerja sama dengan dinas kesehatan terkait.
6. Perlunya meningkatkan kualitas penyelenggaraan makanan antara lain dengan cara meningkatkan kebersihan dan kedisiplinan dalam pelayanan penyelenggaraan makan di SUPM Negeri Tegal.