

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

- 5.1.1 Remaja putri yang sering mengonsumsi zat tanin sebanyak 26 anak (53,1%).
- 5.1.2 Jumlah remaja putri yang sering mengonsumsi zat fitat sebanyak 23 anak (59,0%).
- 5.1.3 Remaja putri yang sering mengonsumsi zat oksalat sebanyak 23 anak (56,1%)
- 5.1.4 Konsumsi protein remaja putri di MTS Nurul Ulum Karangasawah Kecamatan Tonjong yang defisiensi sebanyak 45 (50,6%).
- 5.1.5 Remaja putri di MTS Nurul Ulum Karangasawah Kecamatan Tonjong yang mengalami anemia sebanyak 38 anak (42,7%) dan rata-rata kadar Hb 11gr%.
- 5.1.6 Ada hubungan pola konsumsi tanin dengan status anemia remaja putri
- 5.1.7 Ada hubungan pola konsumsi fitat dengan status anemia remaja putri
- 5.1.8 Ada hubungan pola konsumsi oksalat dengan status anemia remaja putri
- 5.1.9 Ada hubungan pola konsumsi protein dengan status anemia remaja putri

#### 5.2 Saran

- 5.2.1 Penyuluhan dan edukasi tentang makanan yang menghambat penyerapan zat besi (Fe) seperti sumber tanin (teh, kopi), sumber fitat (kacang tanah, kacang kedelai, kacang hijau, tahu dan tempe), sumber oksalat. (selada, buncis dan kol) serta sumber protein terutama protein hewani perlu ditingkatkan baik oleh guru atau petugas kesehatan. Guna untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan bagi remaja putri khususnya dan seluruh siswa di MTS Nurul Ulum pada umumnya.

