

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

- a. Rata-rata tingkat kecukupan zat besi remaja putri di Pondok Pesantren Siritholmustaqim adalah 91.55 ± 29.02 % AKG. Ditemukan 31 remaja putri (81,6%) mengkonsumsi zat besi dengan kategori kurang (< 77 % AKG)
- b. Rata-rata tingkat kecukupan vitamin C remaja putri di Pondok Sirotholmustaqim adalah 78.04 ± 55.74 % AKG. Ditemukan 25 remaja putri (65.8%) yang mengkonsumsi vitamin A dengan kategori kurang (< 77 % AKG)

b. Saran

1. Ketua pondok bekerja sama dengan Dinas Kesehatan mengembangkan program pendidikan gizi kepada Remaja putri di Pondok Pesantren Sirotholmustaqim, termasuk pengetahuan tentang zat besi dan vitamin c agar kebutuhan zat gizi besi dan vitamin c dapat terpenuhi.
2. Pengelola pondok supaya menyediakan makanan dengan gizi seimbang dan menu yang bervariasi, untuk meningkatkan konsumsi zat besi dan vitamin C santri remaja putri.