

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. asupan protein dengan kategori baik sebanyak 6 orang (18,8%), kategori sedang 15 orang (46,9%), kategori kurang 1 orang (3,1%), dan kategori defisit 10 orang (31,3%).
2. asupan zat besi dengan kategori baik sebanyak 10 orang (31,3%), kategori sedang 1 orang (3,1%), kategori kurang 1 orang (3,1%) dan kategori defisit 20 orang (62,5%).
3. Status anemia remaja putri SMP Nasrani 5 Medan yang memiliki status anemia sebanyak 8 orang (25%), sedangkan dengan status tidak anemia sebanyak 24 orang (75%)
4. Adanya hubungan asupan protein dengan kejadian anemia dengan hasil uji statistik diketahui bahwa  $\rho = 0.001$  yang ( $\rho < 0.005$ ) artinya  $H_0$  ditolak sehingga ada hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan kejadian anemia remaja putri SMP Nasrani 5 Medan
5. Adanya hubungan asupan zat besi dengan kejadian anemia dengan hasil uji statistik diketahui bahwa  $\rho = 0,052$  yang ( $\rho < 0,005$ ) artinya  $H_0$  diterima sehingga tidak ada hubungan asupan zat besi dengan kejadian anemia remaja putri di SMP Nasrani 5 Medan

#### **B. SARAN**

1. Perlu adanya penyuluhan kepada remaja putri di SMP Nasrani 5 Medan agar meningkatkan pola makan yang baik dengan makan makanan yang beragam terutama makanan yang mengandung protein, zat besi, dan porsi yang sesuai dengan anjuran perhari supaya asupan gizi dalam tubuh terpenuhi yang dapat mencegah anemia.
2. Perlu pemberian edukasi kepada orang tua tentang pola makan gizi seimbang agar jenis makanan bervariasi.