

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

1. Asupan sayur dan buah siswi di SMA Negeri 1 Simpang Empat lebih banyak kategori cukup 51.1%
2. Asupan zat gizi pembentuk hb siswi di SMA Negeri 1 Simpang Empat lebih banyak kategori tidak cukup yaitu 78.0%
3. Kejadian anemia di SMA Negeri 1 Simpang Empat sebanyak 21.1%
4. Ada hubungan antara asupan sayur dan buah dengan status anemia pada siswi SMA Negeri 1 Simpang Empat diperoleh $p = 0.013$ ($p < 0.05$)
5. Tidak ada hubungan antara asupan zat gizi pembentuk hb dengan status anemia pada siswi SMA Negeri 1 Simpang Empat diperoleh $p = 0.147$ ($p > 0.05$)

B. Saran

1. Bagi sekolah

Sekolah diharapkan meningkatkan edukasi mengenai pentingnya konsumsi sayur, buah, serta zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin. Hal ini perlu dilakukan karena meskipun Kabupaten Karo merupakan daerah penghasil sayur dan buah, masih terdapat siswi dengan asupan yang kurang, sehingga kebiasaan mengonsumsi sayur dan buah setiap hari perlu terus ditingkatkan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta metode penilaian konsumsi yang lebih komprehensif, karena langkah tersebut dapat membantu mengkaji faktor-faktor penyebab rendahnya konsumsi sayur dan buah secara lebih mendalam. Dengan demikian, alasan rendahnya konsumsi pada responden yang tinggal di daerah penghasil sayur dan buah dapat dipahami dengan lebih baik.