

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran asbbaupan protein, asupan zat besi, dan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP YPTM Karya Serdang Lubuk Pakam, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rata-rata asupan protein pada kelompok anemia adalah sebesar 54,84 gram/hari, sedangkan pada kelompok tidak anemia sebesar 62,03 gram/hari. Berdasarkan kategori tingkat kecukupan protein, seluruh responden memiliki asupan protein dalam kategori cukup yaitu sebanyak 36 orang (100,0%).
2. Rata-rata asupan zat besi pada kelompok anemia adalah sebesar 9,87 mg/hari, sedangkan pada kelompok tidak anemia sebesar 12,47 mg/hari. Berdasarkan kategori tingkat kecukupan zat besi, sebanyak 27 orang (75,0%) memiliki asupan zat besi dalam kategori cukup, dan 9 orang (25,0) dalam kategori kurang.
3. Sebagian besar responden memiliki status tidak anemia yaitu sebanyak 29 orang (80,6%), sedangkan responden yang mengalami anemia sebanyak 7 orang (19,4%).

B. Saran

1. Remaja putri diharapkan dapat meningkatkan konsumsi makanan yang mengandung protein dan zat besi, seperti telur, ikan, daging, hati ayam, tahu, tempe, serta sayuran hijau. Selain itu, membiasakan sarapan pagi dan mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sesuai anjuran perlu dilakukan untuk membantu mencegah terjadinya anemia.
2. Pihak sekolah diharapkan dapat mendukung upaya pencegahan anemia pada remaja putri dengan mengoptimalkan pelaksanaan program kesehatan sekolah, termasuk mendukung kegiatan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) serta memberikan informasi mengenai pentingnya pola makan bergizi seimbang bagi kesehatan siswa.
3. Tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan kegiatan penyuluhan dan edukasi mengenai pencegahan anemia pada remaja putri melalui promosi kesehatan yang dilakukan secara rutin di lingkungan sekolah maupun masyarakat.