

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

I. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan Analisa data mengenai analisis tingkat pengetahuan anemia dan asupan zat gizi terhadap kejadian anemia pada remaja putri di kelas vii smp negeri 3 sungai raya yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan :

- A. Ada hubungan tingkat pengetahuan anemia dengan kejadian anemia dengan nilai *p-value* 0,001.
- B. Ada hubungan asupan karbohidrat dengan kejadian anemia dengan nilai *p-value* 0,001.
- C. Ada hubungan asupan protein dengan kejadian anemia dengan nilai *p-value* 0,000.
- D. Ada hubungan asupan lemak dengan kejadian anemia dengan nilai *p-value* 0,005.
- E. Tidak ada hubungan asupan Fe dengan kejadian anemia dengan nilai *p-value* 0,763.
- F. Tidak ada hubungan asupan vitamin C dengan kejadian anemia dengan nilai *p-value* 0,763.

II. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang sudah dijabarkan, maka saran yang dapat di sampaikan :

- A. Disarankan untuk melakukan edukasi gizi secara berkesinambungan mengenai pencegahan anemia dengan berbagai metode. Kegiatan edukasi dapat dilaksanakan sebulan sekali melalui penyuluhan yang melibatkan petugas Puskesmas, guru, serta kader kesehatan sekolah. Selain itu, dapat dilakukan pembagian leaflet atau poster edukatif di lingkungan sekolah yang berisi informasi tentang pentingnya asupan zat besi dan vitamin C dalam meningkatkan penyerapan zat besi.

- B. Disarankan untuk melakukan pemberdayaan remaja putri melalui metode edukasi partisipatif seperti diskusi kelompok terarah (FGD), simulasi penyusunan menu seimbang, serta praktik pemilihan bahan makanan tinggi zat besi dan vitamin C. Upaya ini bertujuan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga menginternalisasi perilaku makan sehat yang mendukung pencegahan anemia.