

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa dan siswi di SMK Analis Kesehatan Tunas Medika Tahun 2017, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Prevalensi anemia pada Siswa dan Siswi di SMK Analis Kesehatan Tunas Medika tahun 2017 sebesar 57,4%.
- b. Ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi (P-value = 0,016), makan sumber zat besi (P-value = 0,022), konsumsi suplemen tablet besi (P-value = 0,029 dan minum teh (P-value = 0,027) dengan anemia defisiensi gizi besi pada siswa & siswi SMK Analis Kesehatan Tunas Medika tahun 2017.
- c. Tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi makanan yang membantu penyerapan zat besi (P-value = 0,919) dengan anemia defisiensi gizi besi pada siswa & siswi SMK Analis Kesehatan Tunas Medika tahun 2017.
- d. Anemia defisiensi gizi besi banyak terjadi pada siswa perempuan dan beberapa penyebab terjadinya anemia pada penelitian ini yaitu tidak teratur sarapan di pagi hari, kurangnya mengkonsumsi sumber zat besi, tidak mengkonsumsi suplemen tablet besi dan memiliki kebiasaan minum teh setelah makan. Sehingga penyebab utama terjadinya anemia defisiensi gizi besi adalah kurangnya asupan zat besi dari makanan sehari-hari.

#### **V.2 Saran**

- a. Bagi siswa dan siswi SMK Analis Kesehatan Tunas Medika
  - 1) Sebaiknya siswa dan siswi berperilaku hidup sehat dengan membiasakan makan yang teratur dan makan yang bergizi serta

beragam dalam menu sehari untuk memenuhi kebutuhan dalam sehari sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang.

- 2) Diharapkan siswa dan siswi meningkatkan frekuensi makan dalam sehari dan meningkatkan makanan sumber zat besi hewani, apabila mengkonsumsi sumber zat besi nabati dianjurkan mengkonsumsi sumber vitamin C dari buah dan sayur.
  - 3) Sebaiknya siswa dan siswi SMK Analis Kesehatan Tunas Medika aktif mengikuti kegiatan-kegiatan penyuluhan tentang kesehatan terutama mengenai makanan sesuai gizi seimbang dan aktif mencari informasi tentang kesehatan dan makanan gizi seimbang dari media.
  - 4) Sebaiknya siswi mengkonsumsi suplemen tablet besi pada saat menstruasi minimal 1 kali dalam seminggu untuk menggantikan kadar Fe dalam tubuh yang hilang saat menstruasi.
- b. Bagi Sekolah SMK Analis Kesehatan Tunas Medika
- 1) Pihak sekolah bekerja sama oleh pihak puskesmas untuk mengadakan kegiatan penyuluhan tentang kesehatan untuk mencegah terjadinya anemia pada siswa dan siswi.
  - 2) Pihak sekolah sebaiknya lebih memperhatikan, membina dan mengarahkan kualitas makanan yang dijual di kantin sekolah, agar tercapainya pemenuhan asupan zat gizi para siswa dan siswi.
- c. Peneliti lain
- 1) Untuk menentukan anemia defisiensi gizi besi jangan hanya dengan pemeriksaan kadar Hb, tetapi di tunjang dengan pemeriksaan lain seperti pemeriksaan ferritin
  - 2) Sebaiknya untuk melihat kebiasaan makan bisa dilihat lebih detail lagi dengan jumlah dalam bentuk gram atau porsi.