

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

- a. Kejadian anemia tergolong ringan di Desa Sirnagalih dengan besaran masalah anemia pada remaja putri sebesar 10,8%. Karakteristik usia remaja putri sebagian besar berasal dari kelompok usia 14 tahun sebanyak 14 responden (18,9%) .
- b. Gambaran IMT/U di Desa Sirnagalih pada remaja putri sebagian besar berstatus gizi baik (normal) yaitu 70,3%.
- c. Sebagian besar remaja putri di Desa Sirnagalih memiliki asupan zat gizi pada protein (85,1%), zat besi (89,2%) dan vitamin C (82,4%) yang cenderung kurang serta tergolong sering mengonsumsi sumber *enhancer* Fe (54.1%) dan sering mengonsumsi inhibitor zat besi (59.5%).
- d. IMT/U dengan kejadian anemia pada remaja putri di Desa Sirnagalih tidak memiliki hubungan.
- e. Kebiasaan makan remaja putri di Desa Sirnagalih pada asupan protein, zat besi dan vitamin C serta frekuensi *enhancer* dan inhibitor zat besi tidak memiliki hubungan.

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

##### **V.2.1 Bagi Penelitian Selanjutnya**

Kejadian anemia mampu disebabkan oleh berbagai faktor langsung dan tidak langsung. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memasukkan variabel-variabel lain yang tidak tercantum di penelitian ini untuk mendukung determinan yang berkaitan. Determinan yang dapat ditambahkan seperti jangkauan daya beli dengan sumber pangan dan keragaman makanan dalam rumah tangga. Jumlah sampel dari penelitian dapat ditingkatkan dengan melakukan studi pendahuluan untuk menentukan wilayah dengan kejadian anemia yang berat sehingga variabel-variabel yang diteliti dapat terekspresikan.

### V.2.2 Bagi Institusi Kesehatan Setempat

Tingkat kecukupan harian para responden masih tergolong kurang. Institusi Kesehatan setempat disarankan untuk meningkatkan pengetahuan terkait pentingnya asupan yang seimbang serta status gizi yang sesuai dengan usia masing-masing responden melalui penyuluhan. Hal tersebut dapat dilakukan dengan memanfaatkan kelompok sosial seperti karang taruna dan kader setempat. Selain itu, sehubungan dengan memenuhi program pemerintah terkait pemberian tablet tambah darah dengan konsep *blanket approach*, kegiatan pemberian tablet tambah darah yang belum maksimal di sekolah dan saat pandemi dapat dilaksanakan melalui kelompok tersebut.

### V.2.3 Bagi Responden

Responden cenderung kurang mengonsumsi asupan yang mampu mencegah anemia. Responden disarankan untuk makan secara teratur sesuai dengan waktu yang disarankan. Selain itu, pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi dengan juga perlu dipahami sehingga dapat menghindari konsumsi bersamaan zat inhibitor Fe dan sumber Fe. Responden juga perlu memantau berat badan secara berkala dan olahraga secara teratur sehingga tubuh sebagai calon Ibu sudah dipersiapkan baik sejak dini.