

## BAB V

### PENUTUP

#### V.1 Kesimpulan

- a. Sebagian besar remaja putri berusia 14 tahun sebesar 38,8% dan sebagian besar pada kelas 8 dan kelas 9 sebesar 34,7%.
- b. Remaja putri yang mengalami anemia sebesar 36,7%.
- c. Sebagian besar remaja putri memiliki pengetahuan rendah sebesar 69,4%.
- d. Sebagian besar remaja putri memiliki asupan zat besi kurang sebesar 75,51%.
- e. Sebagian besar remaja putri memiliki asupan *inhibitor* zat besi sering sebesar 51,02%.
- f. Sebagian besar remaja putri memiliki asupan *enhancer* zat besi jarang sebesar 69,4%.
- g. Sebagian besar remaja putri memiliki aktivitas fisik rendah/tidak aktif sebesar 65,31%.
- h. Terdapat hubungan antara pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri di MTs Fadlurrahman Kota Bekasi dengan  $p\text{-value} = 0,004$ .
- i. Terdapat hubungan antara asupan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di MTs Fadlurrahman Kota Bekasi dengan  $p\text{-value} = 0,036$ .
- j. Terdapat hubungan antara asupan *inhibitor* zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di MTs Fadlurrahman Kota Bekasi dengan  $p\text{-value} = 0,024$ .
- k. Terdapat hubungan antara asupan *enhancer* zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di MTs Fadlurrahman Kota Bekasi dengan  $p\text{-value} = 0,024$ .
- l. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di MTs Fadlurrahman Kota Bekasi dengan  $p\text{-value} = 0,086$ .

## **V.2 Saran**

### **V.2.1 Bagi Remaja Putri**

Remaja putri dapat meningkatkan pengetahuannya mengenai anemia dan lebih memperhatikan lagi asupannya terutama pada pangan yang mengandung zat besi dan *enhancer* zat besi, serta membatasi konsumsi pangan yang termasuk dalam inhibitor zat besi, dan tidak melakukan aktivitas fisik berat secara berlebihan.

### **V.2.2 Bagi Sekolah MTs Fadlurrahman**

Sekolah perlu mengadakan penyuluhan mengenai topik anemia dan gizi dengan bantuan Mahasiswa Gizi jika memungkinkan sehingga dapat menjadi langkah preventif permasalahan gizi salah satunya anemia bagi remaja di sekolah. Perlunya memperhatikan makanan yang bergizi untuk dapat tersedia di kantin sekolah.

### **V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Penelitian selanjutnya untuk dapat meneliti faktor yang lebih beragam terhadap anemia pada remaja putri. Penulis berharap hasil dari penelitian dapat menjadi bahan acuan dalam mengembangkan penelitian terkait dengan anemia remaja putri kedepannya.