

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Sebagian besar remaja putri SMAN 6 Depok memiliki asupan zat besi yang kurang sebanyak 85 responden dengan persentase 69,1%.
- b. Sebagian besar remaja putri SMAN 6 Depok memiliki asupan vitamin C yang kurang sebanyak 66 responden dengan persentase 55,3%
- c. Sebagian besar remaja putri SMAN 6 Depok memiliki frekuensi konsumsi minum teh dan kopi yang jarang. Untuk teh sebanyak 93 responden dengan persentase 75,6% dan kopi sebanyak 107 responden dengan persentase 86,9%.
- d. Sebagian besar remaja putri memiliki perilaku diet tidak sehat sebanyak 60 responden dengan persentase 48,8 %.
- e. Kejadian anemia di SMAN 6 Depok sebesar 13% dibawah standar besaran masalah anemia pada remaja putri di Kota Depok tahun 2019 sebesar 16,42%.
- f. Terdapat hubungan antara asupan zat besi ($p= 0,016$); OR = 7,929 (CI 6,202 – 9,655) dengan anemia defisiensi besi. Siswi yang memiliki asupan zat besi kurang dari standar memiliki risiko 7,929 kali lebih besar dibandingkan siswi yang memiliki asupan zat besi cukup.
- g. Terdapat hubungan antara asupan vitamin C ($p=0,024$); OR= 4,097 (CI dengan anemia defisiensi besi. Siswi yang memiliki asupan vitamin C kurang dari standar memiliki risiko 4,097 kali lebih besar dibandingkan siswi yang memiliki asupan vitamin C cukup.
- h. Tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi minuman berisiko teh ($p=1,000$) dan kopi ($p=1,000$) dengan kejadian anemia pada remaja putri SMAN 6 Depok.
- i. Terdapat hubungan antara perilaku diet ($p=0,024$); OR= 3,688 (2,689 – 4,686) dengan anemia defisiensi besi. Siswi yang memiliki perilaku diet tidak sehat memiliki risiko 3,688 kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan dengan siswi yang memiliki perilaku diet sehat.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Remaja putri penting untuk mencari informasi dan pengetahuan terkait pentingnya pencegahan anemia dan meningkatkan kepedulian terhadap kejadian anemia agar dapat menerapkan perilaku pencegahan anemia dari nutrisi. Peneliti berharap agar remaja putri khususnya yang memiliki hb rendah dapat memperhatikan asupan yang dimakan terutama pada asupan sumber zat besi dan vitamin C dapat lebih ditingkatkan dengan memperbaiki pola dan menu makanan yang bergizi, contohnya banyak mengonsumsi sayur buah serta lauk hewani. Lalu membatasi konsumsi minuman berisiko anemia yaitu tidak mengonsumsi teh dan kopi bersamaan dengan waktu makan dengan frekuensi >3 kali per hari, dan menerapkan perilaku diet sehat dalam kehidupan sehari-hari, contohnya menerapkan frekuensi makan yang teratur dan porsi yang seimbang, makan makanan yang bergizi lengkap, dan tidak melewatkan sarapan dan makan siang.

V.2.2 Bagi Institusi

Peneliti menyarankan untuk pihak sekolah agar dapat memasukkan pendidikan gizi dalam kurikulum sekolah karena siswi harus memiliki konsumsi gizi yang cukup untuk meningkatkan kesehatan yang optimal, selain itu untuk langkah preventif anemia pihak sekolah diharapkan memberi edukasi melalui sosialisasi mengenai anemia pada remaja putri minimal 1 bulan sekali, serta memiliki program rutin untuk mengecek kadar hb siswi agar siswi lebih waspada terhadap kejadian anemia dan mengadakan program minum TTD rutin. Selain itu, dapat juga mengadakan promosi membawa bekal ke sekolah dengan 3-5 jenis makanan setiap harinya untuk meningkatkan kualitas makan dan mencegah anemia pada remaja. Sebagai opsi lain untuk memperbaiki kualitas makan siswa-siswi, pihak sekolah dapat memperhatikan makanan yang dijual di kantin dan mengedukasi para pedagang agar menjual makanan yang lebih bernutrisi untuk para siswa.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Sebagai bahan referensi dan acuan bagi peneliti selanjutnya agar lebih dapat dikembangkan lagi dengan sampel besar dan dilakukan di beberapa lokasi agar

Aulia Dewi Fitripancari, 2023

HUBUNGAN ASUPAN ZAT BESI DAN VITAMIN C, FREKUENSI KONSUMSI MINUMAN BERISIKO, DAN PERILAKU DIET DENGAN ANEMIA DEFISIENSI BESI REMAJA PUTRI SMAN 6 DEPOK

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, S1 Gizi

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

lebih mendapatkan gambaran yang lebih luas. Anemia adalah masalah gizi yang dapat meningkat dan menurun, diharapkan di penelitian selanjutnya anemia dapat diteliti kembali dan lebih dikembangkan lagi, peneliti berharap pada penelitian selanjutnya dimasukkan variabel lain agar mendukung determinan yang berkaitan. Contohnya zat gizi mikro lain yang mempengaruhi anemia seperti vitamin A, yodium, faktor penghambat zat besi yang lain seperti kandungan kafein, tanin, oksalat, fitat, serta pengaplikasian diet tertentu seperti diet vegetarian yang berpengaruh terhadap anemia. Lalu juga dapat dilakukan penelitian menggunakan metode lain seperti case control / kohort.