

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 7 Sawangan Depok Tahun 2018, didapatkan hasil bahwa :

- a. Gambaran status anemia pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Sawangan Depok didapati yang tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 24 siswi (57.1%) dan yang mengalami anemia sebanyak 18 siswi (42.9%). Dan didapatkan kesimpulan sebagian besar siswi di SMA Muhammadiyah 7 Sawangan Depok Tahun 2018 tidak menderita anemia.
- b. Gambaran status gizi remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Sawangan Depok yaitu menunjukkan dimana sebanyak 10 siswi (23.8%) dalam status gizi normal, dan sebanyak 32 siswi (76.2%) dalam im/u tidak normal. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Sawangan Depok dalam kategori status gizi tidak normal.
- c. Gambaran asupan zat besi (Fe) remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Sawangan Depok yaitu yang mengkonsumsi cukup asupan zat besi (Fe) sebanyak 3 siswi (7.1%) dan yang kurang mengkonsumsi asupan zat besi (Fe) sebanyak 39 siswi (92.9%). Dan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswi di SMA Muhammadiyah 7 Sawangan Depok rata-rata kurang mengkonsumsi asupan zat besi (Fe).
- d. Gambaran *inhibitor* zat besi (Fe) remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Sawangan Depok yaitu jarang mengkonsumsi penghambat zat besi lebih dari median sebanyak 12 siswi (28.6%) sedangkan yang sering mengkonsumsi penghambat zat besi (Fe) kurang dari median sebanyak 30 siswi (71.4%). Dan dapat disimpulkan bahwa hampir dari seluruh siswi di SMA Muhammadiyah 7 Sawangan Depok sering mengkonsumsi teh sebagai sumber penghambat zat besi (Fe).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan masukan dan informasi untuk penelitian selanjutnya dan dapat melakukan penelitian tentang anemia dengan variabel yang berbeda. Dan diharapkan penelitian menambah informasi yang luas khususnya mengenai status gizi remaja putri berkaitan dengan IMT/U dan tingkat kecukupan zat gizi yang baik.

V.2.2 Bagi Sekolah

Bagi pihak sekolah agar remaja yang memiliki tingkat asupan zat gizi kurang, disarankan untuk memenuhi kecukupan zat gizi dari sumber makanan lokal seperti jagung, dan lain sebagainya, serta meningkatkan konsumsi buah dan sayur sebagai sumber vitamin dan dilakukan penyuluhan tentang gizi seimbang agar upaya tetap memiliki badan yang ideal dan sehat serta mencegah bahaya anemia bagi remaja putri SMA Muhammadiyah 7 Sawangan Depok. Dan untuk seluruh responden remaja putri dari hasil penelitian menunjukkan bahwa masih banyak responden remaja putri upaya mengubah pola makannya, sehingga asupan makanan terjadi secara adekuat dan zat makanan yang dikonsumsi dapat diserap secara sempurna dalam tubuh.

V.2.3 Instansi Pendidikan Khususnya Gizi UPN "Veteran" Jakarta

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadikan masukan dan menambah informasi mengenai gambaran status gizi remaja dan tingkat kecukupan gizi yang baik.