

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat keragaman pangan sampel yang masuk dalam kategori baik sebanyak 52,61%, yang masuk dalam kategori cukup sebanyak 43,54%, dan yang masuk dalam kategori rendah sebanyak 4,83%.
2. Tingkat konsumsi zat besi yang berasal dari makanan yaitu masuk dalam kategori cukup sebanyak 6,6% kategori kurang sebanyak 93,5%.
3. Kelompok makanan tinggi Fe yang banyak dikonsumsi adalah daging segar sebanyak 79%, telur 22,6%, dan sayur berwarna hijau sebanyak 41,9%.

B. Saran

1. Bagi siswi SMAN 1 Blahbatuh untuk lebih meningkatkan mengkonsumsi makanan yang beragam guna memenuhi kebutuhan zat besi tubuh.
2. Kepada guru SMAN 1 Blahbatuh sebaiknya lebih sering mendatangkan ahli gizi ke sekolah guna memberikan penyuluhan sehingga pengetahuan siswi mengenai keragaman pangan dapat meningkat.
3. Bagi petugas puskesmas terutama ahli gizi agar lebih sering memberikan penyuluhan kepada siswi di SMAN 1 Blahbatuh sehingga pengetahuan siswi mengenai keragaman pangan dan zat besi dapat meningkat.
4. Kepada pembaca diharapkan untuk melanjutkan penelitian di SMAN 1 Blahbatuh karena tingkat konsumsi zat besi siswi masih kurang sehingga dapat menyebabkan anemia.