

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

1. Kadar hemoglobin siswi SMAN 6 Denpasar dengan rata-rata 15 g/dL, tertinggi 17,8 g/dL dan terendah yaitu 9,1 g/dL. Dengan angka anemia sebesar 22,6%.
2. Frekuensi konsumsi *inhibitor* zat besi dalam 1 bulan terakhir dalam kategori sering sebanyak 30,6% dan yang kurang sebesar 19,4%.
3. Frekuensi konsumsi *enhancer* zat besi dalam 1 bulan terakhir dalam kategori sering sebanyak 33,9% dan yang kurang sebesar 19,4%.
4. Adanya hubungan antara status anemia dengan konsumsi *inhibitor* zat besi pada siswi SMAN 6 Denpasar.
5. Adanya hubungan antara status anemia dengan konsumsi *enhancer* zat besi pada siswi SMAN 6 Denpasar.

#### **B. Saran**

1. Bagi subjek penelitian diharapkan dapat lebih patuh mengonsumsi makanan yang berperan untuk membantu penyerapan zat besi (daging ayam, telur, ikan, hati ayam, buah pepaya, jeruk, mangga) serta menghindari factor-faktor yang dapat memicu terjadinya anemia.
2. Bagi subjek penelitian diharapkan untuk mengurangi sumber pangan yang dapat menghambat penyerapan zat besi contohnya (teh,kopi,bayam,kacang-kacangan).