

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Rata-rata tingkat konsumsi zat besi (Fe) sampel yaitu 32.7% dari kecukupan (AKG) dengan tingkat konsumsi yang paling tinggi yaitu 84.81% dari kecukupan dan paling rendah yaitu 10.19% dari kecukupan. Tingkat konsumsi Fe dalam kategori kurang yaitu 78 sampel (99%).
2. Rata-rata tingkat konsumsi vitamin C sampel yaitu 46.14% dari kecukupan (AKG) dengan tingkat konsumsi yang paling tinggi yaitu 179% dari kecukupan dan paling rendah yaitu 1.87% dari kecukupan. Tingkat konsumsi C dalam kategori kurang yaitu 65 sampel (82%) dan kategori baik yaitu 11 sampel (14%).
3. Sampel yang mengalami anemia sebanyak 25 sampel (32%) dan yang tidak anemia sebanyak 54 sampel (68%) dari 79 sampel.
4. Sampel yang mengalami dismenorea sebanyak 60 sampel (75.9%) dan yang tidak dismenorea sebanyak 19 sampel (24.1%) dari 79 sampel.
5. Tidak ada hubungan antara tingkat konsumsi zat besi (Fe) dengan status anemia, diperoleh nilai p value = 0.356.
6. Tidak ada hubungan antara tingkat konsumsi vitamin C dengan status anemia, diperoleh nilai p value = 0.479.
7. Tidak ada hubungan antara status anemia dengan kejadian dismenorea, diperoleh nilai p value = 0.567.

B. Saran

Adapun saran yang dapat disampaikan dalam penelitian ini yaitu :

1. Disarankan kepada siswi yang memiliki tingkat konsumsi Fe dan vitamin C yang masih rendah agar meningkatkan asupan Fe dan vitamin C dengan mengonsumsi bahan makanan yang mengandung tinggi Fe seperti hati ayam, ikan, kacang-kacangan dan daun kelor. Bahan makanan yang tinggi mengandung vitamin C seperti buah pepaya, jambu biji, wortel, jeruk, tomat dan sayuran hijau.
2. Untuk menanggulangi tingginya prevalensi dismenorea dan anemia di SMA Negeri 1 Sukawati, maka dianggap perlu untuk memberikan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi dan penyuluhan anemia.