

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan uraian diatas, maka diperoleh suatu kesimpulan

1. Sebanyak 75% remaja putri yang mengikuti ekstrakurikuler menari dan olahraga di SMAN 5 Denpasar masih dalam kategori kurang.
2. Sebanyak 59,6% sumbangan energi remaja putri di SMAN 5 Denpasar yang mengikuti ekstrakurikuler menari dan olahraga, dalam kategori kurang, 75% sumbangan protein remaja putri dalam kategori baik, 88,6% sumbangan Fe remaja putri dalam kategori kurang, 81,8% memiliki sumbangan Vit C remaja putri dalam kategori kurang.
3. Aktivitas fisik remaja putri yang mengikuti ekstrakurikuler manari dan olahraga di SMAN 5 Denpasar, memiliki aktivitas fisik yang ringan.
4. Sebanyak 54,5% remaja putri di SMAN 5 Denpasar masih mengalami anemia dan 45,5 % tidak mengalami anemia.
5. Ada hubungan yang signifikan antara sarapan dengan status anemia ($p < 0,05$)
6. Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status anemia ($p > 0,05$)

B. Saran

Prevalensi anemia remaja putri di SMAN 5 Denpasar masih tinggi 54,5% maka disarankan kepada remaja putri untuk mengonsumsi jenis sarapan yang mengandung bahan makanan sumber Fe (zat besi) yaitu yang bersumber dari daging merah, telur, kacang merah, kangkung, bayam, sawi. Untuk sarapan remaja putri dianjurkan mengonsumsi sayur sebanyak 100 gram atau setara dengan 1 gelas belimbing setelah dimasak dan ditiriskan. Bahan makanan sumber vitamin C yaitu jambu biji, jeruk, papaya, mangga, lemon, jeruk nipis, belimbing, melon, tomat dan sebagainya buah yang harus dikonsumsi sebanyak 100 gram atau setara dengan 1 ptg besar, setiap sarapan jenis makanan yang dikonsumsi beragam mulai dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah, minumannya dan disarankan untuk minumannya tidak mengonsumsi teh.

Untuk pihak sekolah diharapkan dapat bekerja sama dengan UKS maupun lintas sektor seperti puskesmas untuk memberikan penyuluhan gizi pentingnya mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang untuk mencegah anemia. Dan program puskesmas sebelumnya agar dilanjutkan memberikan TTD (Tablet Tambah Darah) kepada remaja putri.