

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Simpulan yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian adalah :

1. Kadar hemoglobin remaja putri di desa Tayando Yamtel, Kota Tual Maluku yang < 12 g/dl sebanyak 37,5% dan yang kadar hemoglobinnya ≥ 12 g/dl sebanyak 62,5%.
2. Sebanyak 53,1% remaja putri memiliki kontribusi konsumsi energi enbal $\leq$ rata-rata dan 46,9% remaja putri memiliki kontribusi konsumsi energi enbal $>$ rata-rata.
3. Sebanyak 56,2% remaja putri memiliki kontribusi konsumsi protein $\leq$ rata-rata dan 43,8% remaja putri memiliki kontribusi konsumsi protein $>$ rata-rata.
4. Hasil uji korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kontribusi konsumsi energi enbal dengan kadar hemoglobin remaja putri.
5. Hasil uji korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kontribusi konsumsi protein enbal dengan kadar hemoglobin remaja putri.

B. Saran

Beberapa saran yang dapat disampaikan berdasarkan hasil penelitian ini, yaitu:

1. Bagi remaja putri

Disarankan untuk tidak mengonsumsi enbal dalam waktu yang hampir bersamaan dengan tablet tambah darah serta lebih menerapkan pola makan seimbang yang kaya akan sumber protein, sayuran dan buah-buahan.

2. Bagi petugas kesehatan dan puskesmas

Perlu melakukan pendampingan secara berkala kepada remaja putri ataupun orang tua tentang pola makan seimbang yang kaya akan sumber protein, sayuran dan buah-buahan dan memberikan edukasi tentang jarak konsumsi enbal dengan tablet tambah darah remaja putri.

3. Bagi sekolah dan pemerintah desa

Mengajak siswa dan masyarakat untuk memanfaatkan kebun di pekarangan rumah agar terjadi peningkatan konsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran. Membuat pengembangan fortifikasi enbal dengan sumber protein lokal sebagai solusi alternatif peningkatan konsumsi masyarakat.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan untuk melakukan pengkajian faktor lain seperti penilaian pola makan dalam jangka waktu yang lebih lama, penyakit infeksi, dan sanitasi lingkungan dan status gizi remaja putri untuk dapat menggambarkan keterkaitan konsumsi pangan lokal dan anemia remaja putri.