

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran pola konsumsi dan status anemia pada siswi di SMA Negeri 1, Kediri Tabanan terdapat 46 sampel, dapat disimpulkan beberapa hal yaitu sebagai berikut:

1. Persentase anemia diperoleh sebanyak 30,43% yang mengalami anemia dan 69,57% tidak mengalami anemia.
2. Jenis bahan makanan yang dikonsumsi siswi diperoleh sebanyak 58,70% dengan kategori beragam dan kategori tidak beragam 41,30%.
3. Jumlah bahan makanan berdasarkan tingkat konsumsi protein diperoleh sebanyak 65,21% dengan kategori baik, tingkat konsumsi zat besi (Fe) diperoleh sebanyak 73,91% dengan kategori kurang, tingkat konsumsi vitamin C diperoleh sebanyak 54,35% dengan kategori baik.
4. Frekuensi penggunaan bahan makanan sebanyak 73,91% dengan kategori sering dan kategori jarang 26,09%.
5. Berdasarkan siswi yang mengalami anemia, dilihat dari tingkat konsumsi zat besi sebanyak seluruh siswi kurang dari angka kecukupan Fe, tingkat konsumsi protein sebanyak 85,72% siswi dalam kategori kurang, tingkat konsumsi vitamin c sebanyak 78,58% dalam kategori kurang. Berdasarkan jenis bahan makanan sebanyak 64,29% dalam kategori tidak beragam sedangkan untuk frekuensi penggunaan bahan makanan sebanyak 35,71% dalam kategori jarang.

## **B. Saran**

1. Disarankan untuk sekolah SMA Negeri 1 Kediri, Tabanan agar tetap memberikan tablet tambah darah pada siswi setiap bulanya dan meningkatkan sosialisasi contohnya melakukan penyuluhan gizi mengenai anemia dengan mengundang ahli gizi tentang pentingnya konsumsi zat besi.
2. Disarankan untuk siswi agar meningkatkan asupan yang dikonsumsi serta memvariasikan bahan makanan yang dikonsumsi setiap harinya yang banyak mengandung zat besi seperti hati, daging, ikan, telur ayam, serta sayuran hijau dan vitamin C seperti jeruk, nanas, rambutan, papaya, dan tomat.