

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Remaja putri yang tidak anemia sebesar 68,4%, dan yang anemia sebesar 31,6%.
2. Remaja putri yang patuh mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sebesar 52,6% dan yang tidak patuh sebesar 47,4%.
3. Pangan *enhancer* yang sering dikonsumsi oleh remaja putri adalah sumber protein (daging ayam) sebesar 66,7% dan dengan sumber vitamin C (jeruk) sebesar 14%.
4. Pangan sumber *inhibitor* yang sering dikonsumsi oleh remaja putri adalah sumber kalsium (susu) sebesar 26,3%, sumber fitat (coklat) sebesar 15,8%, dan sumber polifenol dan tannin (teh) sebesar 22,8%.
5. Terdapat kecenderungan hubungan antara status anemia dengan konsumsi TTD.
6. Tidak terdapat kecenderungan hubungan antara status anemia dengan konsumsi pangan *enhancer* zat besi.
7. Terdapat kecenderungan hubungan antara status anemia dengan konsumsi pangan *inhibitor* zat besi.

B. Saran

1. Bagi pelayanan kesehatan dan tenaga pendidik, diharapkan dapat memastikan serta mengevaluasi kepatuhan konsumsi TTD pada siswi SMP serta memberikan penyuluhan mengenai pentingnya mengonsumsi TTD, efek samping konsumsi

TTD yang mungkin timbul, sumber makanan tinggi zat besi serta makanan yang dapat membantu penyerapan zat besi dan menghambat penyerapan zat besi, sehingga siswi lebih paham dan mengerti bagaimana dampaknya jika tidak mengonsumsi TTD, lebih patuh mengonsumsi TTD, serta dapat terhindar dari anemia.

2. Bagi subjek penelitian, diharapkan dapat lebih patuh dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah dan menghindari faktor-faktor yang dapat memicu terjadinya anemia.