

## BAB VI

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Hubungan Tingkat Konsumsi Energi, Protein, Zat Besi Dan Kepatuhan Minum Tablet Besi Dengan Kejadian Anemia Gizi Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 2 Ubud dapat disimpulkan bahwa :

1. Siswi di SMP Negeri 2 Ubud yang Mengalami anemia yaitu 11,8%.
2. Sebagian besar tingkat konsumsi energi siswi SMP Negeri 2 Ubud berada dalam kategori kurang yaitu 82,4%.
3. Sebagian besar tingkat konsumsi protein siswi SMP Negeri 2 Ubud berada dalam kategori kurang yaitu 71,8%.
4. Sebagian besar tingkat konsumsi zat besi siswi SMP Negeri 2 Ubud berada dalam kategori cukup yaitu 60%.
5. Sebagian besar kepatuhan minum tablet besi siswi SMP Negeri 2 Ubud berada dalam kategori kepatuhan rendah yaitu 88,2%.
6. Tidak ada hubungan tingkat konsumsi energi dengan kejadian anemia gizi dengan nilai ( $p = 0,070$ ).
7. Tidak ada hubungan tingkat konsumsi protein dengan kejadian anemia gizi dengan nilai ( $p = 0,526$ ).
8. Tidak ada hubungan tingkat konsumsi zat besi dengan kejadian anemia gizi dengan nilai ( $p = 0,790$ ).
9. Tidak ada hubungan kepatuhan minum tablet besi dengan kejadian anemia gizi dengan nilai ( $p = 0,786$ ).

## **B. Saran**

1. Meskipun dalam penelitian ini tidak terdapat hubungan namun diharapkan untuk tetap memberikan edukasi gizi mengenai anemia dan tablet besi yang dapat dilaksanakan pada akhir semester atau disisipkan pada beberapa mata pelajaran.
2. Adanya kekurangan pada saat penelitian dimana penulis hanya meneliti beberapa zat gizi yang mempengaruhi anemia. Sehingga untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih banyak lagi zat gizi yang mempengaruhi anemia dan faktor lainnya seperti konsumsi teh dan kopi serta penyakit infeksi.
3. Untuk pihak sekolah diharapkan pemberian tablet besi itu langsung diminum pada saat dibagikan dan dibagikannya per kelas agar lebih mudah untuk mengawasi mahasiswa yang tidak meminum tablet besi. Karena dalam penelitian banyak ditemukan alasan siswi tidak minum tablet besi karena lupa, jadi sebaiknya tablet besi diminum langsung disekolah tidak dibawa pulang.