BAB VI
SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Sebanyak 2,3% siswi mengalami anemia berat, 12,7% siswi mengalami anemia sedang, dan 16,3% siswi mengalami anemia ringan .
2. Rata-rata konsumsi protein hewani yaitu 17,15 gram dengan konsumsi protein hewani tertinggi adalah 38,88 gram dan terendah adalah 4,20 gram
3. Siswi yang minum tablet tambah darah berjumlah 87,20% dan yang tidak minum berjumlah 12,80%.
4. Ada hubungan tingkat konsumsi protein hewani dengan kejadian anemia pada remaja putri.

B. Saran

1. Disarankan kepada sampel supaya meningkatkan konsumsi protein hewani dan tablet tambah darah yang diberikan di sekolah
2. Disarankan kepada pihak UPT. Kesmas Payangan agar mendistribusikan tablet tambah darah kepada sampel sesuai dengan yang dianjurkan oleh Kemenkes yaitu 1 (satu) tablet seminggu dan selama menstruasi 1 (satu) tablet per hari selama 10 (sepuluh) hari. Sehingga dapat menurunkan kejadian anemia di wilayah SMA N 1 Payangan.

3. Disarankan kepada sekolah SMA N 1 Payangan memberikan penyuluhan mengenai jumlah dan jenis bahan makanan bersumber dari protein hewani, terutama mengandung zat besi, sehingga sampel dapat memilih dan mengkombinasikan berbagai jenis makanan yang bersumber dari protein hewani dan memberikan tablet tambah darah untuk mencukupi kebutuhanya.
4. Disarankan ada penelitian lanjutan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi status anemia pada remaja putri.