

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Seluruh sampel (100%) tingkat konsumsi Fe berada pada kategori kurang
2. Rata-rata konsumsi Fe sampel yang berasal dari pangan yaitu sebesar 15,93 mg dan yang bersumber dari non pangan yaitu sebesar 0,93 mg
3. Lebih dari separuh (54%) siswi memiliki tingkat pengetahuan mengenai anemia gizi besi pada kategori cukup, kurang (16%) dan baik (30%).

B. Saran

Tingkat konsumsi Fe pada siswi sebagian besar masih pada kategori kurang. Oleh karena itu disarankan untuk petugas puskesmas setempat melakukan studi pemeriksaan kadar Hb dan melakukan penyuluhan tentang anemia gizi besi serta pentingnya mengkonsumsi suplemen penambah darah.