

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Sebagian besar responden berusia 14 tahun (60%), memiliki uang saku per hari  $\geq 15.000$  (68,6%) dengan uang saku pangan per hari  $\geq 10.000$  dan uang saku non pangan per hari  $\geq 5.000$  (51,4%), serta tidak pernah mendapatkan edukasi terkait anemia (61,4%)
2. Sebagian besar responden memiliki asupan seng yang kurang (91,4%), asupan vitamin C yang kurang (57,1%), dan *personal hygiene* yang kurang baik (57,1%).
3. Sebagian besar responden yakni sebesar 49 orang mengalami kejadian anemia (70%)
4. Tidak terdapat hubungan antara asupan seng dengan kejadian anemia dengan hasil *p-value* = 0,355 ( $p > 0,05$ ) pada remaja putri di SMPN 6 Purwokerto
5. Tidak terdapat hubungan antara asupan vitamin C dengan kejadian anemia dengan hasil *p-value* = 0,875 ( $p > 0,05$ ) pada remaja putri di SMP Negeri 6 Purwokerto
6. Tidak terdapat hubungan antara *personal hygiene* dengan kejadian anemia dengan hasil *p-value* = 0,144 ( $p > 0,05$ ) pada remaja putri di SMP Negeri 6 Purwokerto

### B. Saran

#### 1. Bagi Remaja Putri

Remaja putri diharapkan dapat meningkatkan asupan seng dan vitamin C serta senantiasa menjaga *personal hygiene* agar dapat mengurangi risiko mengalami kejadian anemia dengan cara mencari tahu sumber makanan yang tinggi seng dan vitamin C, serta perilaku *personal hygiene* yang baik melalui sosial media atau konsultasi kepada ahli gizi. Asupan seng dan vitamin C penting dikonsumsi dikarenakan seng dan vitamin C merupakan zat pelancar (*enhancer*) dalam menyerap zat besi yang dapat meningkatkan pembentukan hemoglobin sehingga terhindar dari anemia.

## 2. Bagi Puskesmas

Dalam upaya menurunkan kejadian anemia pada remaja putri dan peningkatan *personal hygiene*, puskesmas ataupun dinas kesehatan diharapkan dapat memberikan sosialisasi dari tenaga kesehatan (ahli gizi) secara menyeluruh kepada remaja putri terkait faktor – faktor yang dapat menyebabkan kejadian anemia.

## 3. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan terkait faktor – faktor yang dapat menyebabkan kejadian anemia khususnya dari asupan zat gizi (seng dan vitamin C) serta perilaku *personal hygiene*.

## 4. Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperhatikan variabel lain yang dapat mempengaruhi asupan seng dan vitamin C seperti asam fitat dan kalsium. Selain itu, diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan pengambilan data berupa pengecekan kadar Hb dan wawancara pada satu waktu atau dengan rentang waktu yang tidak terlalu lama.

