

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Responden berusia 15-17 tahun, dengan sebagian besar usia responden adalah 16 tahun sebanyak 24 (50%) responden. Responden berada pada kelas X sebanyak 25 (52,08%) responden dan kelas XI sebanyak 23 (47,91%) responden. Rata-rata pendidikan terakhir yang ditempuh oleh ayah dan ibu responden adalah SMA. Selain itu, sebagian besar ayah responden bekerja sebagai pegawai swasta (37,5%), sedangkan untuk ibu responden sebagian besar adalah ibu rumah tangga (45,83%)
2. Jenis pangan yang paling banyak dikonsumsi siswi adalah pangan sumber karbohidrat yaitu beras, pangan sumber hewani yaitu daging ayam dan susu sapi. Kelompok pangan nabati dengan paling banyak dikonsumsi responden adalah tahu. Jenis sayuran yang paling banyak dikonsumsi oleh responden adalah labu siam. Berdasarkan hasil penelitian jenis buah yang paling banyak dikonsumsi oleh responden adalah jeruk
3. Remaja putri yang mengalami anemia sebanyak 38 (79,2%) dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 10 (20,8%)
4. Tidak terdapat hubungan antara densitas energi dengan kejadian anemia pada siswi MAN 2 Banyumas
5. Terdapat hubungan antara densitas gizi dengan kejadian anemia pada siswi MAN 2 Banyumas

B. Saran

1. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi terkait anemia, pentingnya asupan seimbang, serta pentingnya konsumsi tablet tambah darah bagi remaja putri. Sekolah diharapkan juga dapat memberikan sosialisasi terkait jajanan sehat kepada para penjual di kantin sekolah.

2. Bagi Remaja Putri

Remaja putri dianjurkan untuk mengurangi konsumsi makanan instan dan dianjurkan untuk meminum tablet tambah darah setiap menstruasi. Remaja putri juga diharapkan memperhatikan asupan zat gizi yang dikonsumsi dan membiasakan untuk sarapan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih lanjut terkait densitas asupan zat gizi per bahan pangan yang dapat dikaitkan dengan harga pangan agar dapat memberikan informasi terkait pangan yang memiliki densitas gizi baik dengan harga yang terjangkau.

