

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Responden penelitian berusia 15 tahun sebanyak 16 (17,8%), usia 16 tahun sebanyak 47 (52,2%), dan usia 17 tahun sebanyak 27 (30%).
2. Sebanyak 45 (50%) responden memiliki pola makan sumber zat besi tidak baik dan 45 (50%) responden memiliki pola makan sumber zat besi baik
3. Responden yang memiliki kebiasaan sering konsumsi teh sebanyak (25,6%) sedangkan yang memiliki kebiasaan jarang konsumsi teh sebanyak (74,4%).
4. Sebanyak (82,2%) responden mengalami anemia dan sebanyak (17,8%) responden tidak anemia.
5. Terdapat hubungan antara pola makan sumber zat besi dengan status anemia defisiensi zat besi pada remaja putri di MAN 2 Banyumas.
6. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi teh dengan status anemia defisiensi zat besi pada remaja putri di MAN 2 Banyumas.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dari pihak Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman dapat menjadikan referensi untuk penelitian berikutnya yang berhubungan dengan pola makan sumber zat besi dan kebiasaan konsumsi teh di MAN 2 Banyumas.

2. Bagi Penelitian

Pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih lanjut dan menambahkan list bahan makanan sumber zat besi yang lebih beragam

3. Bagi Remaja Putri dan Sekolah

Pada remaja putri di MAN 2 Banyumas diharapkan dapat meningkatkan konsumsi sumber zat besi dan mengurangi kebiasaan konsumsi teh

karena bukan hanya akan berdampak pada status anemia saja tetapi akan mengganggu pada kesehatan lainnya.

