

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Usia responden yang paling banyak adalah 16 tahun yaitu sebanyak 46 (51,1%). Pendidikan terakhir orang tua responden paling banyak adalah tamat jenjang SMA, yaitu 33 (36,7%) orang untuk pendidikan ayah, dan 32 (35,6%) orang untuk pendidikan ibu.
2. Sebanyak 60 responden (66,7%) berada dalam kategori tingkat kecukupan zat besi yang cukup.
3. Sebanyak 61 responden (67,8%) berada dalam kategori tingkat kecukupan protein yang cukup.
4. Sebanyak 64 responden (71,1%) berada dalam kategori tingkat kecukupan vitamin C yang kurang.
5. Sebanyak 67 responden (74,4%) memiliki status gizi normal.
6. Sebanyak 75 responden (83,3%) mengalami kejadian anemia.
7. Terdapat hubungan antara tingkat kecukupan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN 2 Banyumas.
8. Terdapat hubungan antara tingkat kecukupan protein dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN 2 Banyumas.
9. Terdapat hubungan antara tingkat kecukupan vitamin C dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN 2 Banyumas.
10. Tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia.

## B. Saran

### 1. Bagi remaja

Diharapkan untuk memperhatikan kandungan gizi yang ada di dalam makanan agar status gizi tetap normal dan kebutuhan gizi harian tetap tercukupi, serta menghindari makanan dan minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi.

### 2. Bagi orang tua

Diharapkan orang tua berperan aktif dalam menyediakan dan memberikan makanan bergizi seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya melibatkan sampel yang lebih besar untuk meningkatkan kekuatan statistik dan akurasi estimasi prevalensi anemia, serta menggunakan teknologi dan inovasi untuk mengumpulkan data secara *real-time* agar efektif dan efisien.

