

## BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Responden pada penelitian ini sebagian besar berusia 15 tahun (86,4%). Sebanyak 72,8% responden memperoleh uang saku dalam sehari sebesar  $\geq$ Rp20.000. Responden yang tidak mengonsumsi TTD dalam satu bulan terakhir TTD yaitu sebesar 60,5%. Riwayat pendidikan ayah dan ibu responden yaitu pendidikan tinggi (56,8% dan 38,3%). Pekerjaan ayah responden didominasi wiraswasta/wirausaha (45,75%) dan pekerjaan ibu didominasi ibu rumah tangga (45,7%).
2. Tingkat asupan makanan sumber zat besi heme responden sebagian besar responden tergolong cukup (50,6%).
3. Tingkat asupan makanan sumber zat besi heme responden sebagian besar responden tergolong cukup (50,6%).
4. Responden sebagian besar memiliki pola menstruasi yang normal (70,4%).
5. Kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Purwokerto sebesar 22,2%, yaitu 18 responden mengalami anemia.
6. Tidak terdapat hubungan antara asupan makanan sumber zat besi dengan kejadian anemia defisiensi besi ( $p=0,635$ ).
7. Tidak terdapat hubungan antara asupan makanan sumber zat besi non heme dengan kejadian anemia defisiensi besi ( $p=0,953$ ).
8. Tidak terdapat hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia defisiensi besi ( $p=0,119$ ).

### B. Saran

1. Bagi Responden

Bagi remaja putri diharapkan dapat meningkatkan porsi dan variasi konsumsi makanan sumber zat besi heme dan non heme sebagai upaya untuk mencukupi kebutuhan zat besi harian sesuai dengan pedoman AKG, yaitu konsumsi zat besi 15 mg/hari.

2. Bagi Sekolah

Bagi sekolah dapat meningkatkan pengawasan terkait rutinnya konsumsi TTD pada remaja putri secara rutin yaitu satu tablet TTD setiap satu minggu sekali.

3. Bagi Jurusan

Bagi jurusan dapat sebagai dasar untuk melakukan edukasi / sosialisasi terkait anemia defisiensi besi pada remaja putri.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan memperhatikan waktu yang cukup untuk pelaksanaan penelitian agar informasi yang diperoleh lebih mendalam. Selain itu, dapat menambah instrumen penelitian pada pengukuran pola menstruasi seperti menggunakan kalender menstruasi untuk mengurangi *bias* penelitian.

