

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. pengetahuan remaja putri di MTs Al-ma'arif 01 Singosari tentang anemia dengan kategori cukup (44%),
2. Tingkat Konsumsi Energi di MTs Al-ma'arif 01 Singosari dengan kategori lebih dan normal (64%).
3. Tingkat Konsumsi Protein di MTs Al-ma'arif 01 Singosari dengan kategori lebih dan normal (70%).
4. Tingkat Konsumsi Fe di MTs Al-ma'arif 01 Singosari dengan kategori lebih dan normal (6%).
5. Tingkat Konsumsi Vitamin c di MTs Al-ma'arif 01 Singosari dengan kategori lebih dan normal (41%).
6. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan konsumsi energi pada α 0,05.
7. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan konsumsi protein pada α 0,05,
8. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan konsumsi fe pada α 0,05.
9. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan konsumsi vitamin c pada α 0,05.
10. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi energi dengan status anemia pada α 0,05.
11. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi protein dengan status anemia pada α 0,05.
12. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi fe dengan status anemia pada α 0,05.
13. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi vitamin c dengan status anemia pada α 0,05.

B. Saran

Siklus menu diperbaiki dengan memperhatikan pemilihan bahan makanan yang mengandung zat besi (Fe), contohnya sayur bayam, sayur kangkung, sayur daun singkong, kacang-kacangan, ikan laut, tahu dan tempe, telur dan daging ayam.

Pengetahuan yang sudah didapat oleh responden sebaiknya digunakan dalam kehidupan sehari-hari, misalnya dalam pemilihan jenis bahan makanan yang sesuai dengan kebutuhan. Sedangkan pengetahuan responden yang masih rendah, sebaiknya pihak sekolah lebih menekankan pemberian materi terkait gizi dan penyakit anemia, sehingga status anemia di MTs 1 Al-Ma'arif kadar hemoglobinnya (Hb) sama dengan atau diatas 12 g/dl.