

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan studi literatur yang telah dilakukan terhadap empat penelitian, maka kesimpulan yang dapat diperoleh adalah sebagai berikut:

1. Edukasi gizi yang diberikan kepada remaja mengenai anemia mampu meningkatkan pengetahuan. Intervensi yang dilakukan dapat menggunakan metode ceramah, diskusi atau tanya jawab, dengan frekuensi pemberian edukasi gizi minimal sekali dalam seminggu terbukti dapat meningkatkan pengetahuan remaja. Selain itu media yang digunakan pun dapat bermacam-macam seperti media booklet, buku saku, leaflet atau dengan media sosial seperti *facebook*.
2. Edukasi gizi yang diberikan kepada remaja putri mengenai anemia masih belum sepenuhnya dapat meningkatkan konsumsi bahan makanan sumber zat besi, protein, dan vitamin C. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi menurunnya konsumsi bahan makanan sumber zat besi, protein, dan vitamin C, antara lain karena asupan sayur dan buah sumber zat besi dan vitamin C yang masih kurang dari kebutuhan yang dianjurkan setiap harinya dan perilaku makan yang tidak sesuai seperti pengurangan frekuensi makan dalam sehari.

### **B. Saran**

Berdasarkan *literature review* yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan untuk memperbaiki kebiasaan makan para remaja sebaiknya instansi berwenang memprogramkan edukasi gizi dengan melengkapi media yang diperlukan, sehingga diperoleh kualitas generasi yang lebih produktif dan akan melahirkan anak yang berkualitas. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan edukasi gizi menggunakan media yang lebih efektif, dengan frekuensi yang lebih sering dan sasaran yang lebih luas.