**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

* 1. **Kesimpulan**

Berdasarkan 7 jurnal penelitian dan setelah melakukan literature review ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Remaja putri dengan kadar hemoglobin ≥12 g/dl memiliki pengetahuan gizi baik.
2. Remaja putri dengan kadar hemoglobin ≥12 g/dl patuh mengonsumsi tablet tambah darah
3. Remaja putri dengan kadar hemoglobin <12 g/dl memiliki asupan energi kurang.
4. Remaja putri dengan kadar hemoglobin ≥12 g/dl memiliki asupan protein cukup.
5. Remaja putri dengan kadar hemoglobin ≥12 g/dl memiliki asupan vitamin c kurang.
6. Remaja putri dengan kadar hemoglobin <12 g/dl memiliki asupan zat besi kurang.
   1. **Saran**
7. Pentingnya edukasi agar sikap untuk mengonsumsi tablet Fe dan bahan makanan yang mendukung menaikkan kadar hemoglobin seperti ikan, telur, buah dan sayur.
8. Pentingnya peran guru untuk memasukkan program penanggulangan anemia di dalam pendidikan disekolah sebagai suatu pengetahuan sehingga dapat memberikan sikap positif dalam diri siswi.
9. Agar remaja putri senantiasa menjaga kondisi kesehatan optimal terutama pada kadar hemoglobin dengan memperhatikan asupan makan yang dikonsumsi, meningkatkan pengetahuan gizi terhadap pencegahan anemia dan memperbaiki status gizi
10. Para remaja putri dianjurkan untuk meningkatkan asupan zat gizi seperti zat besi dan protein terutama sumber makanan yang mengandung zat besi juga bahan makanan yang membantu penyerapan zat besi seperti makanan sumber vitamin C dan mengurangi mengonsumsi makanan yang dapat menghambat penyerapan zat besi seperti kopi dan teh.