

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **1.1 Kesimpulan**

- a. Kategori asupan makan cukup memiliki kadar Hb tidak normal (41,7%), sedangkan kategori asupan kurang (42,6%), kategori asupan makan makan baik dengan kadar Hb tidak normal (8,9%) dan (21,9%), serta yang memiliki kadar Hb normal (91,1%).
- b. Anemia dapat terjadi karena kurangnya konsumsi zat besi, protein, dan vitamin C, kebiasaan makan yang salah seperti mengabaikan waktu makan dan mengonsumsi terlalu banyak junk food dan mengonsumsi makanan yang mengandung zat inhibitor, serta pemahaman gizi yang salah.
- c. Berdasarkan jurnal referensi yang digunakan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan makanan terhadap kejadian anemia gizi besi pada remaja putri.
- d. Kurangnya pengetahuan tentang anemia, tanda-tanda, dampak dan pencegahannya mengakibatkan remaja mengonsumsi makanan yang memiliki sedikit kandungan zat besi sehingga asupan zat besi yang dibutuhkan remaja tidak dapat terpenuhi.
- e. Berdasarkan jurnal referensi yang digunakan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan terhadap kejadian anemia gizi besi pada remaja putri.

#### **1.2 Saran**

Saran dari penelitian ini adalah diharapkan dapat mencari jurnal yang tepat terkait dengan penelitian hubungan asupan makanan dan pengetahuan dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri yang menguji tentang hubungan antar variabel karena masih banyak jurnal yang menggunakan kalimat-kalimat pengaruh.