

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dibahas pada bab-bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Pada penelitian ini sebagian besar responden berusia 16 tahun berjenis kelamin perempuan, mempunyai status gizi dalam kategori kurus, serta sebagian kecil memiliki riwayat penyakit dan riwayat konsumsi obat maag.
2. Tingkat konsumsi zat gizi makro (protein) dan zat gizi mikro (Fe) responden berada dalam kategori defisit tingkat berat.
3. Berdasarkan konsumsi teh dan kopi responden, sebagian besar dalam kategori sering dengan jumlah presentase konsumsi teh sering 67% dan konsumsi kopi sering 56%.
4. Sebagian besar responden mengalami anemia kategori ringan dengan jumlah presentase 89%.
5. Berdasarkan analisis konsumsi protein, Fe, minuman teh dan kopi adalah sebagai berikut.
 - a. Berdasarkan tingkat konsumsi protein dan Fe responden mengalami defisit tingkat berat (48%) dengan kategori menderita anemia ringan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata responden tidak mengonsumsi makanan lengkap bergizi seimbang (lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah).
 - b. Berdasarkan frekuensi konsumsi teh dan kopi responden sebagian besar mengonsumsi teh dalam kategori sering dengan kategori anemia ringan dengan jumlah presentase 89%.

B. Saran

Pada penelitian ini tidak dilakukan analisis konsumsi karbohidrat pada responden. Karbohidrat merupakan salah satu zat yang dapat meningkatkan absorbs zat besi. Sehingga pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat dikaji tentang konsumsi karbohidrat terhadap

penyerapan zat besi.

Bagi penderita anemia diharapkan dapat mengkonsumsi makanan bergizi seimbang dan dapat membatasi konsumsi teh dan kopi agar absorpsi zat besi dapat maksimal.