

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Remaja putri KEK di SMKN 1 Malang sebagian besar berumur 16 tahun, usia haid pertama yaitu 9-12 tahun.
2. Remaja putri KEK di SMKN 1 Malang memiliki asupan energi, zat gizi makro defisit tingkat berat dan asupan zat gizi mikro kurang.
3. Tidak ada hubungan asupan energi dan zat gizi makro (protein, lemak, dan karbohidrat) dengan risiko anemia pada remaja putri KEK karena $p\text{-value} > 0,005$.
4. Tidak ada hubungan asupan zat gizi mikro (zat besi, vitamin C, dan vitamin B12) dengan risiko anemia pada remaja putri KEK karena $p\text{-value} > 0,005$.

B. Saran

1. Disarankan agar siswi mengonsumsi makanan sesuai dengan pedoman gizi seimbang dengan pola makan yang teratur, dan memperhatikan konsumsi makanan sumber protein hewani, sayur-sayuran, dan buah-buahan.
2. Disarankan agar siswi lebih banyak mengonsumsi protein hewani seperti daging merah dan hati sebagai sumber zat besi.