

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Hasil penelitian menunjukkan nilai asupan gizi siswi kelas X di SMA Negeri 1 Ungaran yaitu sebagian besar asupan gizi baik dimiliki 48 responden (38,1%), 45 responden (35,7%) dengan asupan gizi kurang, dan 33 responden lainnya (26,5%) dengan asupan gizi lebih.
2. Hasil penelitian menunjukkan kejadian anemia pada siswi kelas X di SMA Negeri 1 Ungaran yaitu sebanyak 46 siswi (36,5%) mengalami anemia dan 80 siswi (63,5%) tidak anemia.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara keterkaitan antara asupan gizi dengan kejadian anemia pada siswi kelas X di SMA Negeri 1 Ungaran dengan nilai signifikan sebesar 0,372.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disampaikan, saran yang dapat disampaikan dari peneliti adalah sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan dijadikan sebagai referensi bagi pembaca tentang hubungan asupan gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri.
2. Diharapkan pihak puskesmas dapat memberikan informasi kepada remaja di wilayah kerjanya tentang asupan gizi yang berkaitan dengan kejadian anemia pada remaja.

3. Diharapkan kepada pihak Sekolah untuk bekerjasama dengan pihak puskesmas dalam mengadakan penyuluhan kesehatan ataupun langkah-langkah pencegahan lain tentang hal terkait.
4. Diharapkan remaja putri agar meningkatkan asupan zat gizinya dengan cara mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi dan zat lain yang membantu pembentukan dan penyerapan sel darah merah seperti protein, vitamin A, vitamin C serta rutin mengonsumsi TTD.

