

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Mayoritas status gizi remaja putri adalah normal yaitu sebanyak 20 (60,6%) remaja putri, status gizi kurus sebanyak 9 (27,3%) remaja putri, dan status gizi gemuk sebanyak 4 (12,1%) remaja putri.
2. Dari jumlah 33 siswa sebanyak 3 siswa (9,09%) yang mengalami anemia.
3. Jumlah skor fisik klinis remaja putri sebagian besar yaitu 9 skor fisik klinis, dan siswi yang mengalami anemia terlihat dimulai dengan 2 skor fisik klinis.
4. Jumlah asupan *dietary history* (protein, vitamin c, dan zat besi) mayoritas tingkat konsumsi siswi masih tergolong defisit tingkat berat. Tingkat konsumsi protein siswi sebagian besar sebanyak 23 (69,7%) defisit tingkat sedang, tingkat konsumsi vitamin c dan zat besi sebagian besar sebanyak 26 (78,8%) defisit tingkat berat.
5. Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara asupan status gizi dengan kadar Hb remaja putri di SMAN 5 Malang.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara skor fisik klinis dengan kadar Hb remaja putri di SMAN 5 Malang.
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan Protein dengan kadar Hb remaja putri di SMAN 5 Malang.
8. Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara asupan vitamin c dengan kadar Hb remaja putri di SMAN 5 Malang.
9. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat besi dengan kadar Hb remaja putri di SMAN 5 Malang.

## **B. Saran**

1. Disarankan agar siswi mengkonsumsi makanan dengan konsep gizi seimbang dengan pola makan yang teratur, dan memperhatikan konsumsi makanan yang mengandung mikronutrien yang bisa didapatkan dari sayur-sayuran dan buah-buahan.
2. Disarankan untuk siswi agar lebih banyak mengkonsumsi makanan hewani dengan sumber zat besi yang banyak seperti hati dan daging merah.