

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh dalam penelitian *literature review* ini, dengan *scoping review* dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pola makan berhubungan dengan konsumsi energi remaja putri, pola makan tidak sesuai secara kuantitas dan kualitas menyebabkan mayoritas konsumsi energi remaja putri tidak sesuai dengan kebutuhan harian
2. Pola makan berhubungan dengan konsumsi protein remaja putri,. Konsumsi sumber protein sudah cukup beragam dengan jumlah yang tepat, mayoritas dari 5 studi prevalensi konsumsi protein cukup baik.
3. Pola makan berhubungan dengan konsumsi zat besi remaja putri, khususnya dari konsumsi lauk hewani, sayur dan buah. Konsumsi sumber zat besi sudah kurang dari variasi dan jumlahnya, mayoritas dari 5 studi prevalensi konsumsi zat besi kurang.
4. Pola makan berhubungan dengan konsumsi vitamin C remaja putri, khususnya dari konsumsi sayur dan buah. Mayoritas dari 4 studi prevalensi konsumsi protein cukup atau baik.
5. Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara konsumsi energi dengan status anemia remaja putri.
6. Terdapat hubungan signifikan antara konsumsi protein dengan status anemia remaja putri.
7. Terdapat hubungan signifikan antara konsumsi zat besi dengan status anemia remaja putri.
8. Terdapat hubungan signifikan antara konsumsi vitamin C dengan status anemia remaja putri.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian *literature review* dan kesimpulan, maka dianjurkan remaja mengetahui pentingnya terhindar dari anemia, dan memiliki pola makan yang tepat baik dari segi kuantitas maupun kualitas, termasuk pola makan seimbang, sehingga dapat menunjang konsumsi energi, protein, zat besi, dan vitamin C. Oleh karena itu, disarankan remaja putri mendapatkan edukasi melalui kegiatan belajar di sekolah, khususnya dalam kurikulum dan tematik jenjang SMP, mengingat pada usia tersebut remaja putri mulai

mengalami menstruasi yang meningkatkan risiko terjadinya anemia, dengan begitu diharapkan remaja putri memiliki pengetahuan anemia dan gizi untuk anemia yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk menghindari anemia. (materi kurikulum terlampir)