

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan.**

1. Jumlah responden yang diambil adalah sebanyak 23 remaja putri kelas XI dengan rentang usia pada 16 – 18 tahun. Usia yang paling banyak adalah 17 tahun.
2. Rata-rata asupan energi, protein, dan zat besi pada responden menunjukkan ke dalam kategori kurang.
3. Siklus menstruasi pada remaja putri paling banyak berada pada siklus pendek, dengan rata-rata lama menstruasi pada remaja putri masuk ke dalam kategori normal.
4. Skor kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) yang dimiliki oleh rata-rata remaja putri adalah dalam kategori baik.
5. Kadar hemoglobin pada responden rata-rata adalah normal, dan pada 4 responden didapatkan kadar hemoglobin di bawah normal.
6. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan zat gizi dan siklus menstruasi terhadap kejadian anemia pada remaja putri SMAN 5 Malang. Terdapat hubungan yang bermakna antara lama menstruasi dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dengan kejadian anemia pada remaja putri SMAN 5 Malang.

#### **B. Saran**

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi yang relevan dan membantu penelitian sejenis terkait dengan kejadian anemia. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor lain yang berhubungan dengan pentingnya konsumsi protein hewani pada remaja untuk mencegah anemia.
2. Diharapkan pihak sekolah dapat memberikan penyuluhan tentang pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri yang mengalami anemia.