

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden berumur 17 tahun yaitu sebanyak 41 siswi (51,3%). Paling sedikit responden berumur 18 tahun yaitu sebanyak 8 siswi (10%).
2. Terdapat peningkatan pengetahuan siswi mengenai anemia sesudah penyuluhan pada kelompok A dan kelompok B. Perbedaan penyuluhan pada kelompok A memiliki nilai rata-rata yang lebih besar dibandingkan penyuluhan pada kelompok B.
3. Terdapat perbedaan sikap siswi sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan pada kelompok A dan kelompok B. Perbedaan penyuluhan pada kelompok A memiliki nilai rata-rata yang lebih besar dibandingkan penyuluhan pada kelompok B.
4. Ada perbedaan antara tingkat asupan protein pada kelompok A dan kelompok B. Pada kelompok A  $p=0,000$  sedangkan pada kelompok B  $p=0,003$  yang artinya terdapat perbedaan tingkat asupan protein yang signifikan antara kelompok yang mendapatkan penyuluhan dengan metode ceramah dan kelompok yang mendapatkan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media.
5. Ada perbedaan antara tingkat asupan zat besi pada kelompok A ( $p=0,000$ ). Sedangkan pada kelompok B tidak ada perbedaan tingkat konsumsi ( $p=0,361$ ) antara sebelum dan sesudah penyuluhan dengan metode ceramah tanpa media.
6. Ada perbedaan antara tingkat asupan vitamin c pada kelompok A dan kelompok B. Pada kelompok A  $p=0,000$  sedangkan pada kelompok B  $p=0,004$  yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang mendapatkan penyuluhan dengan metode ceramah dan kelompok yang mendapatkan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media.

7. Adanya perbedaan tingkat pengetahuan, sikap, dan tingkat konsumsi protein, zat besi, dan vitamin c sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dengan media e-booklet pada remaja anemia di SMKN 1 Malang.

## **B. Saran**

Saran pada sekolah adalah adanya peningkatan fungsi UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) dan PMR (Palang Merah Remaja) untuk dijadikan sarana kegiatan KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) tentang anemia gizi besi terutama sebagai wadah untuk meningkatkan konsumsi dan distribusi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri.

Diharapkan pada remaja putri untuk memperhatikan konsumsi makanan yang sesuai dengan gizi seimbang guna tercapainya status gizi yang baik, sehingga dapat menunjang kegiatan pembelajaran sehari-hari terutama untuk proses tumbuh kembang. Selain itu, keberagaman konsumsi makanan juga harus diterapkan agar zat gizi setiap individu dapat tercukupi baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Hal ini dapat dilakukan dengan melakukan variasi konsumsi setiap harinya.