BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh di pondok pesantren Assalafiyah Merbau Mataram Lampung Selatan maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut

1. Status anemia pada remaja putri yang mengalami anemia sebanyak 25,5%.
2. Asupan energi pada remaja putri dengan kategori sangat kurang sebanyak 86,3% dan kategori kurang sebanyak 13,7% .
3. Asupan protein pada remaja putri dengan kategori sangat kurang yaitu sebanyak 94,1% dan kategori kurang sebanyak 5,9% .
4. Seluruh remaja putri memiliki asupan zat besi kurang (100%)
5. Asupan vitamin C pada remaja putri dengan kategori kurang yaitu 100% .
6. Pengetahuan tentang anemia pada remaja dengan kategori baik yaitu 7,8%, kategori cukup 66,7% dan kategori kurang yaitu 25,5%.
7. Kebiasaan minum teh pada remaja putri dengan kategori baik yaitu 100%.

B. SARAN

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilakukan untuk perbaikan dan pemanfaatan penelitian, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut.

1. Pihak pesantren perlu melakukan kerjasama dengan puskesmas setempat untuk melakukan edukasi tentang pengetahuan anemia dan melakukan kerjasama dalam pencegahan anemia dengan cara memberikan tablet tambah darah kepada remaja putri di pondok pesantren dan menghimbau satriwati untuk mengkonsumsi tablet tambah darah seminggu sekali saat tidak menstruasi dan 1 kali sehari saat sedang menstruasi.

2. Bagi pesantren dianjurkan untuk meningkatkan asupan zat besi seperti hati ayam dan protein hewani lainnya dan konsumsi makanan tinggi vitamin C seperti jeruk, papaya, manga untuk meningkatkan penyerapan Fe dalam tubuh dengan cara mengkonsumsi makanan bergizi seimbang dengan menerapkan isi piringku yaitu dalam 1 piring makan terdapat 1 porsi 100gram makanan pokok, 1/6 protein hewani yaitu dalam 1 porsi makan terdapat 40-60gram lauk hewani dan nabati 1 porsi nabati 50gram dan 1/6 buah-buahan.